

Trainingsplan **KW28 06.07.2026 – 12.07.2026 SOWIE**
KW29 13.07.2026 – 19.07.2026

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 06.07.26 (13.07.2026)		16:15 – 17:15 Trockentraining	14:20 - 14:50 Warm-Up* 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining
Dienstag 07.07.26 (14.07.2026)	16:15 – 17:15 Trockentraining	14:20 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	14:20 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i>
Mittwoch 08.07.26 (15.07.2026)	14:20 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	14:20 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	
Donnerstag 09.07.26 (16.07.2026)	14:15 – 15:15 Ballett	15:15 – 16:15 Ballett	14:20 - 14:50 Warm-Up* 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Ballett
Freitag 10.07.26	17:45 – 18:45 Trockentraining	17:45 – 18:45 Trockentraining	19:00 - 20:00 Trockentraining 20:15 – 21:15 BII <i>Eistraining</i>
Freitag 17.07.26	15:00 – 16:00 Trockentraining	15:00 – 16:00 Trockentraining	15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 11.07.26 (18.07.2026)			
Sonntag 12.07.26 (19.07.2026)			