

Trainingsplan KW30 20.07.2026 – 26.07.2026

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 20.07.26		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 21.07.26	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 22.07.26	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 23.07.26	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 24.07.26	16:15 – 17:15 Trockentraining	16:15 – 17:15 Trockentraining	13:45 – 14:45 Trockentraining 15:00– 16:00 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 25.07.26			
Sonntag 26.07.26			