

## Trainingsplan 2010

	Gruppe 5 + 6	Gruppe 4	Gruppe 3	Gruppe 2	Gruppe 1
<b>Montag</b> 15.00 - 18.30				Training nach separater Einteilung	
<b>Donnerstag</b> 18.30 - 20.00					Pflicht/Kür (im Wechsel)
<b>Freitag</b> 15.00 - 16.00				Pflicht/Laufschule/Pirouetten	
<b>Freitag</b> 16.00 - 17.00	Kür	Kür	Kür	Trockentraining nach Plan	Trockentraining nach Plan
<b>Samstag</b> 09.00 - 10.00	Küraufbau / Einzeltraining / Privattraining (Anmeldung und Absprache direkt bei den Trainern)				
<b>Samstag</b> 10.00 - 10.45	Rollschuh	Rollschuh			
<b>Samstag</b> 10.45 - 11.15	Trockentraining	Trockentraining	Trockentraining		
<b>Samstag</b> 11.15 - 12.15			Rollschuh		
<b>Samstag</b> 11.00 - 11.45				Pflicht	
<b>Samstag</b> 11.45 - 12.45				Kür	
<b>Samstag</b> 12.50 - 13.20				Kondi	
<b>Samstag</b> 12.15 - 13.15					Pflicht
<b>Samstag</b> 13.30 - 14.30					Kür
<b>Samstag</b> 14.45 - 15.15					Kondi (Jahnschule)

