

Sonderplanungen Januar / Februar 2020

Wenn die Trainingseinheiten nicht unten aufgeführt sind, findet normales Training nach Trainingsplan statt. Und lieber noch mal nachfragen 😊

Datum	Gruppe	Training	Bemerkung / Hinweis / Zeit
Mo 13.01.	LSG 2 / LSG 1	Ballett	mit Marcel
	TG 1	Kondi	Mit Ella
	LSG 2	Kür	Mit England-Stritzke + Ella
	LSG 1 + BSG 1	Kür	Mit England-Stritzke
Mi 15.01.	LSG 1 + LSG 2	Ballett	Mit Marcel
	Sonst normales Training nach Plan		
Do 16.01.	Paarlauf	Kür	Statt 17.01./18.01.
Fr 17.01.	Paarlauf	Trockentr.	Fällt aus → dafür 16.01.
	LSG 2	Kür	Mit England-Stritzke + Ella
Sa 18.01.	LSG 2	Koord. / Kür	Mit Karo + Jassi
	LSG 1	Kür	Mit Ella
	Paarlauf	Kür	Fällt aus → dafür 16.01.
Mo 20.01.	LSG 2	Kondi	Mit Susi
	TG 1	Kondi	Mit Susi
	LSG 1 + BSG 1	Kondi	Mit Susi
	LSG 2	Kür	Mit Ella
	LSG 1 + BSG 1	Kür	Mit Ella
Mi 29.01.	LSG 2	Kür	Nur 16:15-17:15, anschließend Kondi oder Ballett 17:30-18:30
	Paarlauf	Kür	17:15-18:00
	LSG 1 + BSG 1	Kür	Zusammen 18:00-19:00
	LSG 1 + BSG 1	Kondi	Zusammen 19:00-20:00 mit Susi
Do 30.01.	LSG 1	Kür	Mit England-Stritzke
Fr 31.01.	Paarlauf	Trockentr.	Entfällt
	LSG 2	Kür	17:45-19:00 mit Ella + Jassi
Sa 01.02.	LSG 2, LSG 1, Paarlauf	Kür	Entfällt, dafür Küraufbauwochenende (siehe Sonderplan)
Mo 03.02.	LSG 2 + LSG 1	Kondi	Ballett
	TG 1	Kondi	Mit Ella
	Sonst normales Training nach Plan		
10.02.- 12.02.- 14.02.	Alle	Trainingslager	11.02. Küraufbautag Siehe Sonderplan Trainingslager 32.Oberschule Tolkewitz
Sa 15.02.	Aaliyah	Küraufbau	10:00-13:00 32.Oberschule Tolkewitz
Mo 17.02.	Malin, Michelle, Anna	Kür	09:00-10:30 MANOS-Gymnasium
	Leonie L, Lilly, Aaliyah, Manja	Kür	10:30-12:00 MANOS-Gymnasium
Mi 19.02.	Malin, Michelle, Anna, Manja, Leonie L, Aaliyah, Lily	Kür	09:30-11:00 Uhr MANOS-Gymnasium
	Leonie Leuschner	Küraufbau	11:00-13:30 Uhr MANOS-Gymnasium
20.02.- 23.02.	Alle	Kein Training	
Ab Mo 24.02.	Alle		Normal Training nach Plan

Wichtige Termine bis Ostern (vorgesehene Sportler):

- 29.02./01.03. Küraufbau (Sonderplan Küraufbau)
- 07.03. RIV Intensivtag (RIV Kadersportler)
- 21.03./22.03. Wölfe Cup Wolfsburg (LSG 2, LSG 1 + wer noch will)
- 28.03. Testlaufen (alle)
- 03.-05.04. Deutscher Kürpokal Freiburg (Anna, Florian, Leonie K, Lilly)

Ballett:

13.01. / 15.01. / 27.01. / 29.01. / 03.02. / 05.02.