

# Trainingsplan SOLA 3.- 7. August 2020

Montag, 3.8.20

	Eis	Eis / Off Ice	Warm UP / Eis / Dehnen		Tanzen
Zeit	A. Dytrt	J. Bonheur	J. Schmid	Zeit	Jacqueline B. Tanzen
06:45-07:00			Warm UP Gr. <b>D</b> + Delisha, Manisha		
07:15-08:00	Privat: Manisha	Privat: Delisha	<b>Gruppe D</b>		
08:00 08:30	<b>Gruppe D Pirouetten</b>	Gruppe <b>E + F</b> Pirouetten	<b>Gruppe C Pirouetten</b>		
08:30-09:15	<b>Gruppe C</b>	Off Ice, Koordination 8:45-9:15 Gr. <b>D,E,F</b>	<b>Gruppe A</b>		
09:30-10:15	<b>Gruppe F</b>	P: Mathilda 9:35-9:55 P: Noemi 9:55-10:15	<b>Gruppe E</b>	9:50- 10:50	Gruppe <b>A+C</b>
10:15- 10:45	<b>Gruppe E Steps</b>	<b>Gruppe F Steps</b>	<b>Gruppe D Steps</b>		
11:00-11:30		Off Ice, Koordination 11:00-11:30 Gr. <b>A, C</b>		11:00 -12:00	Gruppe <b>D,E,F</b>
12:10- 13:15	Mittagessen				
13:30-13:45			Warm UP Gr. <b>A, B, C</b>	13:30- 14:15	Gruppe <b>E+F</b>
14:00 -14:45	<b>Gruppe A</b>	<b>Gruppe C Steps</b> 14:00-14:30	<b>Gruppe B</b>		
14:45-15:45	<b>Gruppe F</b>		<b>Gruppe E</b>	14:45-15:45	Gruppe <b>C+D</b>
16:00 -17:00	Privat: Manisha	P. Bruna 16:00-16:20 <b>Gruppe D</b> 16:20 -17:00	<b>Gruppe C</b>	15:45-16:45	Gruppe <b>A, B</b>
17:00 -17:30	Improvisation Gruppe <b>C+D</b>	Improvisation Gruppe <b>E+F</b>	Improvisation Gruppe <b>A+B</b>		
17:45-18:00	Dehnen alle Gruppen bei J. Schmid				

# Trainingsplan SOLA 3.- 7. August 2020

Dienstag, 4.8.20

	Eis	Eis / Off Ice	Warm UP / Eis / Dehnen		Tanzen
Zeit	A. Dytrt	J. Bonheur	J. Schmid	Zeit	Jacqueline B. Tanzen
06:45-07:00			Warm UP Gr. <b>D</b> + Delisha, Manisha		
07:15-08:00	Privat: Manisha	Privat: Delisha	<b>Gruppe D</b>		
08:00 08:30	<b>Gruppe D Pirouetten</b>	Gruppe <b>E</b> + <b>F</b> Pirouetten	<b>Gruppe C Pirouetten</b>		
08:30-09:15	<b>Gruppe C</b>	Off Ice, Koordination 8:45-9:15 Gr. <b>D,E,F</b>	<b>Gruppe A</b>		
09:30-10:15	<b>Gruppe F</b>	P: Sophia 9:55-10:15	<b>Gruppe E</b>	9:50- 10:50	Gruppe <b>A+C</b>
10:15- 10:45	<b>Gruppe E Steps</b>	<b>Gruppe F Steps</b>	<b>Gruppe D Steps</b>		
11:00-11:30		Off Ice, Koordination 11:00-11:30 Gr. <b>A, C</b>		11:00 -12:00	Gruppe <b>D,E,F</b>
12:10- 13:15	Mittagessen				
13:30-13:45			Warm UP Gr. <b>A, B</b>	13:30- 14:15	Gruppe <b>E+F</b>
14:00 -14:45	<b>Gruppe A</b>	<b>Gruppe C Steps</b> 14:00-14:30	<b>Gruppe B</b>		
14:45-15:45	<b>Gruppe E</b>	P: Thalia 14:45-15:05	<b>Gruppe F</b>	14:45-15:45	Gruppe <b>C+D</b>
16:00 -17:00	Privat: Manisha	<b>Gruppe D</b> 16:20 -17:00	<b>Gruppe C</b>	15:45-16:45	Gruppe <b>A, B</b>
17:00 -17:30	Improvisation Gruppe <b>C+D</b>	Improvisation Gruppe <b>E+F</b>	Improvisation Gruppe <b>A+B</b>		
17:45-18:00	Dehnen alle Gruppen bei J. Schmid				

# Trainingsplan SOLA 3.- 7. August 2020

Mittwoch, 5.8.20

	Eis	Eis / Off Ice	Warm UP / Eis / Dehnen		Tanzen
Zeit	A. Dytrt	J. Bonheur	J. Schmid	Zeit	Jacqueline B. Tanzen
06:45-07:00			Warm UP Gr. <b>D</b> + Delisha, Manisha		
07:15-08:00	Privat: Manisha	Privat: Delisha	<b>Gruppe D</b>		
08:00 08:30	<b>Gruppe D Pirouetten</b>	Gruppe <b>E</b> + <b>F</b> Pirouetten	<b>Gruppe C Pirouetten</b>		
08:30-09:15	<b>Gruppe C</b>	Off Ice, Koordination 8:45-9:15 Gr. <b>D,E,F</b>	<b>Gruppe A, B</b>		
09:30-10:15	<b>Gruppe F</b>	P: Mathilda 9:35-9:55 P: Noemi 9:55-10:15	<b>Gruppe E</b>	9:50- 10:50	Gruppe <b>A+C</b>
10:15- 10:45	<b>Gruppe E Steps</b>	<b>Gruppe F Steps</b>	<b>Gruppe D Steps</b>		
11:00-11:30		Off Ice, Koordination 11:00-11:30 Gr. <b>A,B,C</b>		11:00 -12:00	Gruppe <b>D,E,F</b>
12:10- 13:15	Mittagessen				
				13:30- 15.00	Lagertanz, alle Gruppen
				15:10-15:30	Dehnen alle Gruppen
16:00	Entlassung				

## Trainingsplan SOLA 3.- 7. August 2020

Donnerstag, 6.8.20

	Eis	Eis / Off Ice	Warm UP / Eis / Dehnen		Tanzen
Zeit	A. Dyrtr	J. Bonheur	J. Schmid	Zeit	Jacqueline B. Tanzen
06:45-07:00			Warm UP Gr. <b>D</b> + Delisha, Manisha		
07:15-08:00	Privat: Manisha	Privat: Delisha	<b>Gruppe D</b>		
08:00 08:30	<b>Gruppe D Pirouetten</b>	Gruppe <b>E</b> + <b>F</b> Pirouetten	<b>Gruppe C Pirouetten</b>		
08:30-09:15	<b>Gruppe C</b>	Off Ice, Koordination 8:45-9:15 Gr. <b>D,E,F</b>	<b>Gruppe A</b>		
09:30-10:15	<b>Gruppe F</b>	P: Sophia 9:55-10:15	<b>Gruppe E</b>	9:50- 10:50	Gruppe <b>A+C</b>
10:15- 10:45	<b>Gruppe D Steps</b>	<b>Gruppe F Steps</b>	<b>Gruppe E Steps</b>		
11:00-11:30		Off Ice, Koordination 11:00-11:30 Gr. <b>A, C</b>		11:00 -12:00	Gruppe <b>D,E,F</b>
12:10- 13:15	Mittagessen				
13:30-13:45			Warm UP Gr. <b>A, B</b>	13:30- 14:15	Gruppe <b>E+F</b>
14:00 -14:45	<b>Gruppe A</b>	<b>Gruppe C Steps</b> 14:00-14:30	<b>Gruppe B</b>		
14:45-15:45	<b>Gruppe E</b>	P: Thalia 14:45-15:05	<b>Gruppe F</b>	14:45-15:45	Gruppe <b>C+D</b>
16:00 -17:00	Privat: Manisha	P. Bruna 16:00-16:20 <b>Gruppe C</b> 16:20 -17:00	<b>Gruppe D</b>	15:45-16:45	Gruppe <b>A, B</b>
17:00 -17:30	Improvisation Gruppe <b>C+D</b>	Improvisation Gruppe <b>E+F</b>	Improvisation Gruppe <b>A+B</b>		
17:45-18:00	Dehnen alle Gruppen bei J. Schmid				

# Trainingsplan SOLA 3.- 7. August 2020

Freitag, 7.8.20

	Eis	Eis / Off Ice	Warm UP / Eis / Dehnen		Tanzen
Zeit	A. Dyrtr	J. Bonheur	J. Schmid	Zeit	Jacqueline B. Tanzen
06:45-07:00			Warm UP Gr. <b>D</b> + Delisha, Manisha		
07:15-08:00	Privat: Manisha	Privat: Delisha	<b>Gruppe D</b>		
08:00 08:30	<b>Gruppe D Pirouetten</b>	Gruppe <b>E</b> + <b>F</b> Pirouetten	<b>Gruppe C Pirouetten</b>		
08:30-09:15	<b>Gruppe C</b>	Off Ice, Koordination 8:45-9:15 Gr. <b>D,E,F</b>	<b>Gruppe A</b>		
09:30-10:15	<b>Gruppe F</b>		<b>Gruppe E</b>	9:50- 10:50	Gruppe <b>A+C</b>
10:15- 10:45	<b>Gruppe E Steps</b>	<b>Gruppe F Steps</b>	<b>Gruppe D Steps</b>		
11:00-11:30		Off Ice, Koordination 11:00-11:30 Gr. <b>A, C</b>		11:00 -12:00	Gruppe <b>D,E,F</b>
12:10- 13:15	Mittagessen				
13:30-13:45			Warm UP Gr. <b>A, B</b>	13:30- 14:15	Gruppe <b>E+F</b>
14:00 -14:45	<b>Gruppe A</b>	<b>Gruppe C Steps</b> 14:00-14:30	<b>Gruppe B</b>		
14:45-15:45	<b>Gruppe F</b>		<b>Gruppe E</b>	14:45-15:45	Gruppe <b>C+D</b>
16:00 -17:00	<b>Gruppe D</b>	P: Manisha	<b>Gruppe C</b>	15:45-16:45	Gruppe <b>A, B</b>
17:00 -17:30	Improvisation Gruppe <b>C+D</b>	Improvisation Gruppe <b>E+F</b>	Improvisation Gruppe <b>A+B</b>		
17:45-18:00	Dehnen alle Gruppen bei J. Schmid				
18:15	Lagerschluss				