

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30.12.24	31.12.24	01.01.205	02.01.25	03.01.205	04.01.25	05.01.25
Frei			Frei	Frei	Frei	Frei
06.01.25	07.01.25	08.01.25	09.01.25	10.01.25	11.01.25	12.01.25
Treff. 11:30 Uhr WU 11:35-11:55	Treff. 16:10 Uhr 16:15 – 17:00	Technik 13:30-14:45 Treff. 16:10 Uhr	Treff. 05:40 Uhr 06:00-07:15	Treff. 16:15 Uhr 16:30-17:15	Treff. 17:00 Uhr	Treff. 09:15 Uhr
12:30-13:45	17:45-19:00	16:15 – 17:00		Video	19:00 Uhr Iserlohn	11:00 Uhr Iserlohn
14:00 – 15:00	Cool-down 15 Min.	17:45-19:00 Cool-down 15 Min.	Athletik selbst. 60 Minuten n. Plan	18:15-19:30	Bahn1	Bahn2
13.01.25	14.01.25	15.01.25	16.01.25	17.01.25	18.01.25	19.01.25
	Treff. 16:10 Uhr 16:15 – 17:00	Technik 13:30-14:45 Treff. 16:10 Uhr	Treff. 05:40 Uhr 06:00-07:15	Treff. 14:30 Uhr Video	Treff. 14:00 Uhr	Treff. 09:15 Uhr
17:30-18:45 TW U17/U20 Goalie	17:45-19:00	16:15 – 17:00		15:15-16:30	16:00 Uhr Köln	11:00 Uhr Köln
	Cool-down 15 Min.	17:45-19:00 Cool-down 15 Min.	Athletik selbst. 60 Minuten n. Plan	Cool-down 15 Min.	Bahn1	Bahn2
20.01.25	21.01.25	22.01.25	23.01.25	24.01.25	25.01.25	26.01.25
	Treff. 16:10 Uhr 16:15 – 17:00	Technik 13:30-14:45 Treff. 16:10 Uhr	Treff. 05:40 Uhr 06:00-07:15	Treff. 16:15 Uhr 16:30-17:15	19:45 Düsseldorf	11:00 Düsseldorf
17:30-18:45 TW U17/U20 Goalie	17:45-19:00	16:15 – 17:00		Video		
	Cool-down 15 Min.	17:45-19:00 Cool-down 15 Min.	Athletik selbst. 60 Minuten n. Plan	18:15-19:30	Übern. Düsseldorf	
27.01.25	28.01.25	29.01.25	30.01.25	31.01.25	01.02.25	02.02.25
	Treff. 16:10 Uhr 16:15 – 17:00	Technik 13:30-14:45 Treff. 16:10 Uhr	Treff. 05:40 Uhr 06:00-07:15	Treff. 14:30 Uhr Video	Treff. 17:00 Uhr	Treff. 09:15 Uhr
17:30-18:45 TW U17/U20 Goalie	17:45-19:00	16:15 – 17:00		15:15-16:30	19:00 Uhr Augsburg	11:00 Uhr Augsburg
	Cool-down 15 Min.	17:30-18:30 Cool-down 15 Min.	Athletik selbst. 60 Minuten n. Plan	Cool-down 15 Min.	Bahn1	Bahn2
Athletik	Eistraining	Auswärtsspiel	Heimspiel	Team Event / Besprech.	Video	Technik