

Mittwoch	Donnersta	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
1 I 17.30 - 18.30	2 S 18.30 - 19.30	3	4	5	6 I 18.30 - 19.30	7 E 18.30 - 19.30
8 S 17.30 - 18.30	9 I 18.30 - 19.30	10 E 19.00 - 20.00	11	12 I 11.00 - 12.00	13 E 18.30 - 19.30	14 S 18.30 - 19.30
15 I 17.30 - 18.30	16 E 18.30 - 19.30	17 S 19.00 - 20.00	18	19 E 11.00 - 12.00	20 S 18.30 - 19.30	21 I 18.30 - 19.30
22 E 17.30 - 18.30	23 S 18.30 - 19.30	24 I 19.00 - 20.00	25 Special 15.00 - 16.00	26 S 11.00 - 12.00	27 I 18.30 - 19.30	28 E 18.30 - 19.30
29 S 17.30 - 18.30	30 I 18.30 - 19.30		I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			