

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 E 11.30 - 12.30	2 I 11.00 - 12.00	3 S 18.30 - 19.30	4 E 18.30 - 19.30	5 I 17.30 - 18.30	6 S 18.30 - 19.30	7
8 I 11.30 - 12.30	9 E 11.00 - 12.30	10 I 18.30 - 19.30	11 S 18.30 - 19.30	12 E 17.30 - 18.30	13 I 18.30 - 19.30	14
15 S 11.30 - 12.30	16 I 11.00 - 12.00	17 E 18.30 - 19.30	18 I 18.30 - 19.30	19 S 17.30 - 18.30	20 E 18.30 - 19.30	21
22 I 11.30 - 12.30	23 S 11.00 - 12.00	24 I 18.30 - 19.30	25 E 18.30 - 19.30	26 I 17.30 - 18.30	27 S 18.30 - 19.30	28
29 E 11.30 - 12.30	30 I 11.00 - 12.00	31 S 18.30 - 19.30	I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			