

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2 I 18.30 - 19.30	3 E 17.30 - 18.30	4 S 18.30 - 19.30	5 Special 19.00 - 20.00	6	7 I 11.00 - 13.00
8	9 E 18.30 - 19.30	10 S 17.30 - 18.30	11 I 18.30 - 19.30	12 Special 19.00 - 20.00	13	14 E 11.00 - 12.00
15	16 S 18.30 - 19.30	17 I 17.30 - 18.30	18 E 18.30 - 19.30	19 Special 19.00 - 20.00	20	21 S 11.00 - 12.00
22	23 I 18.30 - 19.30	24	25	26 Special 11.00 - 12.30	27	28 I 11.00 - 12.00
29	30 E 18.30 - 19.30		I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			