

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1	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 I 19.00 - 20.00
8	9 E 11.00 - 12.00	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 S 19.00 - 20.00
15	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 I 19.00 - 20.00
22	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 E 19.00 - 20.00
			I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			