

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
1 I 17.30 - 18.30	2 S 18.30 - 19.30	3	4 I 11.30 - 12.30	5 S 11.00 - 12.00	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	11 E 11.30 - 12.30	12 I 11.00 - 12.30	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	18 S 11.30 - 12.30	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	25 I 11.30 - 12.30	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	31	I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			