

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