

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