

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