

MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG
1 I 18.00-19.00	2	3 I 9.15-10.15 S 16.45-17.45	4	5 S 10.15-11.15	6 I 19.00-20.00	7 E 18.30-19.30
8 S 18.00-19.00	9	10 E 9.15-10.15 E 16.45-17.45	11	12 E 10.15-11.15	13 S 19.00-20.00	14 S 18.30-19.30
15 E 18.00-19.00	16	17 I 9.15-10.15 S 16.45-17.45	18	19 S 10.15-11.15	20 E 19.00-20.00	21 I 18.30-19.30
22 I 18.00-19.00	23	24 E 9.15-10.15 I 16.45-17.45	25	26 I 10.15-11.15	27 S 19.00-20.00	28 E 18.30-19.30
29 E 18.00-19.00	30	31 E 9.15-10.15 I 16.45-17.45	I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			