

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 E 18.00-19.00	2 S 18.30-19.30	3 I 18.00-19.00	4 E 19.00-20.00	5 S 9.15-10.15 E 16.45-17.45	6	7 S 10.15-11.15
8 S 18.00-19.00	9 I 18.30-19.30	10 S 18.00-19.00	11 S 19.00-20.00	12 E 9.15-10.15 I 16.45-17.45	13	14 I 10.15-11.15
15 I 18.00-19.00	16 S 18.30-19.30	17 E 18.00-19.00	18 I 19.00-20.00	19 S 9.15-10.15 S 16.45-17.45	20	21 S 10.15-11.15
22 S 18.00-19.00	23 I 18.30-19.30	24 E 18.00-19.00	25 I 19.00-20.00	26 E 9.15-10.15 I 16.45-17.45	27	28 E 10.15-11.15
29 E 19.00-20.00	30 E 18.30-19.30			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE </div>		