

SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
1	2 I 11:00-12:30	3 S 19:00-20:00	4 I 17:10-18:10	5 S 19:00-20:00	6 I 18:30-19:30	7 E 17:30-18:30
8	9 S 11:00-12:00	10 I 19:00-20:00	11 S 17:10-18:10	12 I 19:00-20:00	13 E 18:30-19:30	14 I 17:30-18:30
15	16 I 11:00-12:00	17 E 19:00-20:00	18 I 17:10-18:10	19 S 19:00-20:00	20 I 18:30-20:00	21 S 17:30-18:30
22	23 S 11:00-12:00	24 I 19:00-20:00	25 E 17:10-18:10	26 I 19:00-20:00	27 S 18:30-19:30	28 I 17:30-18:30
29	30 I 11:00-12:00	31 E 19:00-20:00	I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			