

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
1 <b>S</b> 11:00-12:30	2 <b>I</b> 19:00-20:00	3 <b>S</b> 17:10-18:10	4 <b>E</b> 19:00-20:00	5 <b>S</b> 18:30-19:30	6 <b>I</b> 17:30-18:30	7 <b>S</b> 10:20-11:20
8 <b>I</b> 11:00-12:00	9 <b>S</b> 19:00-20:00	10 <b>E</b> 17:10-18:10	11 <b>S</b> 19:00-20:00	12 <b>I</b> 18:30-19:30	13 <b>S</b> 17:30-18:30	14 <b>I</b> 10:20-11:20
15 <b>S</b> 11:00-12:00	16 <b>I</b> 19:00-20:00	17 <b>S</b> 17:10-18:10	18 <b>I</b> 19:00-20:00	19 <b>S</b> 18:30-20:00	20 <b>E</b> 17:30-18:30	21 <b>S</b> 10:20-11:20
22 <b>I</b> 11:00-12:00	23 <b>E</b> 19:00-20:00	24 <b>I</b> 17:10-18:10	25 <b>S</b> 19:00-20:00	26 <b>E</b> 18:30-19:30	27 <b>S</b> 17:30-18:30	28 <b>I</b> 10:20-11:20
29	30	31	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <b>I = INTERVAL</b>  <b>S = STRENGTH</b>  <b>E = ENDURANCE</b> </div>			