

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