

MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG
1 SPECIAL 18.00-19.30	2 S 19.00-20.00	3 FEIERTAG	4	5 S 10.15-11.15	6 E 18.00-19.00	7 S 18.30-19.30
8 I 18.00-19.00	9 S 19.00-20.00	10 S 9.15-10.15 I 16.45-17.45	11	12 I 10.15-11.15	13 S 18.00-19.00	14 E 18.30-19.30
15 E 18.00-19.00	16 I 19.00-20.00	17 I 9.15-10.15 E 16.45-17.45	18	19 E 10.15-11.15	20 I 18.00-19.00	21 S 18.30-19.30
22 S 18.00-19.00	23 E 19.00-20.00	24 S 9.15-10.15 I 16.45-17.45	25	26 SPECIAL 10.15-12.15	27 S 18.00-19.00	28 I 18.30-19.30
29 S 18.00-19.00	30 I 19.00-20.00	31 FEIERTAG	I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			