

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
1	2 S 19.00 - 20.00	3	4 S 11.00 - 12.30	5 I 18.30 - 19.30	6 E 18.30 - 19.30	7 I 17.30 - 18.30
8 S 18.30 - 19.30	9 I 19.00 - 20.00	10	11 E 11.00 - 12.00	12 S 18.30 - 19.30	13 I 18.30 - 19.30	14 E 17.30 - 18.30
15 I 18.30 - 19.30	16 E 19.00 - 20.00	17	18 I 11.00 - 12.00	19 E 18.30 - 19.30	20 S 18.30 - 19.30	21 I 17.30 - 18.30
22 E 18.30 - 19.30	23 I 19.00 - 20.00	24	25 S 11.00 - 12.00	26 I 18.30 - 19.30	27 E 18.30 - 19.30	28 S 17.30 - 18.30
29 I 18.30 - 19.30	30 S 19.00 - 20.00	31	I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			