

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 <b>S</b> 18:00 - 19:00	2 <b>S</b> 18:00-19:00 <b>I</b> 19:15-20:15	3 <b>S</b> 18:00-19:00 <b>I</b> 19:15-20:15	4 <b>I</b> 19:00-20:00	5 <b>S</b> 9:15-10:15 <b>I</b> 18:15-19:15	6	7 <b>I</b> 10.30-11.30
8 <b>I</b> 18:00 - 19:00	9 <b>S</b> 18:00-19:00 <b>I</b> 19:15-20:15	10 <b>S</b> 18:00-19:00 <b>I</b> 19:15-20:15	11 <b>S</b> 19:00-20:00	12 <b>E</b> 9:15-10:15 <b>S</b> 18:15-19:15	13	14 <b>S</b> 10.30-11.30
15 <b>S</b> 18:00-19:00	16 <b>I</b> 18:00-19:00 <b>E</b> 19:15-20:15	17 <b>I</b> 18:00-19:00 <b>E</b> 19:15-20:15	18 <b>I</b> 19:00-20:00	19 <b>I</b> 9:15-10:15 <b>E</b> 18:15-19:15	20	21 <b>I</b> 10.30-11.30
22 <b>I</b> 18:00-19:00	23 <b>I</b> 18:00-19:00 <b>E</b> 19:15-20:15	24 <b>I</b> 18:00-19:00 <b>E</b> 19:15-20:15	25 <b>S</b> 19:00-20:00	26 <b>S</b> 9:15-10:15 <b>I</b> 18:15-19:15	27	28 <b>S</b> 10.30-11.30
29 <b>S</b> 18:00-19:00	30 <b>S</b> 18:00-19:00 <b>I</b> 19:15-20:15	31	<b>I = INTERVAL</b> <b>S = STRENGTH</b> <b>E = ENDURANCE</b>			