

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