

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