

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 E 18.00-19.00	2 S 18.30-19.30	3 I 18.00-19.00	4 S 19.00-20.00	5 S 9.15-10.15 I 16.45-17.45	6 S 11.00-12.00	7 S 10.15-11.15
8 S 18.00-19.00	9 E 18.30-19.30	10 I 18.00-19.00	11 S 19.00-20.00	12 I 9.15-10.15 E 16.45-17.45	13 E 11.00-12.00	14 I 10.15-11.15
15 I 18.00-19.00	16 S 18.30-19.30	17 E 18.00-19.00	18 I 19.00-20.00	19 S 9.15-10.15 I 16.45-17.45	20 I 11.00-12.00	21 E 10.15-11.15
22 S 18.00-19.00	23 I 18.30-19.30	24 FEIERTAG	25 FEIERTAG	26 FEIERTAG	27 I 11.00-12.00	28 S 10.15-11.15
29 I 18.00-19.00	30 E 18.30-19.30	31	I = INTERVAL S = STRENGTH E = ENDURANCE			