Woche 1					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down

Woche 2					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down

Woche 3					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down

Woche 4					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down

Woche 5					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down

Woche 6					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down

Woche 7					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down

Woche 8					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down

Woche 9					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase	Arbeitsphase
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down