KW 08/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-10W Core	Krafttraining - FoG-10W Drücken	Schwimmen	Krafttraining - FoG-10W Ziehen	Krafttraining - FoG-10W Core	Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Cross
Mittag						Ruhetag	
Nachmittag						Ruhetag	
Abend	Schwimmen					Ruhetag	