| KW 14/2022 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Morgen** | Krafttraining - FoG-10W<br>Drücken | Krafttraining - FoG-10W<br>Core | Schwimmen | Ruhetag | Krafttraining - FoG-10W<br>Ziehen | Ruhetag | Ruhetag |
| **Mittag** | | | | Ruhetag | | Ruhetag | Ruhetag |
| **Nachmittag** | | | | Ruhetag | | Ruhetag | Ruhetag |
| **Abend** | Schwimmen | | | Ruhetag | Schwimmen | Ruhetag | Ruhetag |