

01.01.-02.01.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
						11:00-12:00 Free Ride mit Jens R.

03.01.-09.01.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Interval			10:00-11:00 Interval		11:00-12:00 Free Ride mit Matze
18:00-19:00 Interval		18:00-19:00 Interval	18:15-19:15 Interval	17:45-18:45 Interval		
19:15-20:15 Interval	19:15-20:15 Neue Zeit! Strength			19:00-20:00 Strength		

10.01-16.01.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Strength			10:00-11:00 Endurance		11:00-12:00 Free Ride mit Dennis
18:00-19:00 Strength		18:00-19:00 Criss Cross	18:15-19:15 Endurance	17:45-18:45 Strength		
19:15-20:15 Endurance	19:15-20:15 Neue Zeit! Interval			19:00-20:00 Endurance		

17.01.-23.01.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Endurance			10:00-11:00 Strength		
18:00-19:00 Endurance		18:00-19:00 Endurance	18:15-19:15 Criss Cross	17:45-18:45 Endurance		13:00-14:30 Free Ride mit Andreas
19:15-20:15 Strength	19:15-20:15 Neue Zeit! Endurance			19:00-20:00 Interval		

24.01.-31.01.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
24.01. 31.01	10:00-11:00 Interval			10:00-11:00 Criss Cross		11:00-12:00 Free Ride mit Matze
18:00-19:00 Criss Cross Interval		18:00-19:00 Strength	18:15-19:15 Strength	17:45-18:45 Interval		
19:15-20:15 Interval Criss Cross	19:15-20:15 Neue Zeit! Interval			19:00-20:00 Criss Cross		