



Soziales
Arbeiten

Krafttraining
Schule

Ausdauer
Training

Aufgaben
Reisen

Wettkampf
Schlafen

Essen

Wochenplan

Name	xy	Vorname	Av				
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05.00 - 05.30	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
05.30 - 06.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
06.00 - 06.30	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
06.30 - 07.00	Reisen	Essen	Essen	Essen	Essen	Schlafen	Schlafen
07.00 - 07.30	Reisen	Reisen	Reisen	Reisen	Reisen	Schlafen	Schlafen
07.30 - 08.00	Schule	Reisen	Reisen	Reisen	Reisen	Schlafen	Schlafen
08.00 - 08.30	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Schlafen	Schlafen
08.30 - 09.00	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Schlafen	Schlafen
09.00 - 09.30	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Schlafen	Schlafen
09.30 - 10.00	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Essen	Schlafen
10.00 - 10.30	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Reisen	Schlafen
10.30 - 11.00	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Reisen/Aufgaben	Essen
11.00 - 11.30	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Reisen/Aufgaben	Essen
11.30 - 12.00	Schule	Krafttraining	Arbeiten	ev. Training	Arbeiten	Training Lachen	Aufgaben
12.00 - 12.30	Essen	Krafttraining	Ausdauer	ev. Training	Essen	Training Lachen	Aufgaben
12.30 - 13.00	Essen	Krafttraining	Ausdauer/Rumpf	ev. Training	Essen	Training Lachen	Aufgaben
13.00 - 13.30	Essen	Arbeiten	Essen	ev. Training	Arbeiten	Ausdauer	Aufgaben
13.30 - 14.00	Schule	Arbeiten	Essen	Essen	Arbeiten	Krafttraing	Reisen
14.00 - 14.30	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Krafttraing	Reisen
14.30 - 15.00	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Reisen	Reisen/Essen
15.00 - 15.30	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Reisen	Match
15.30 - 16.00	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Reisen/Aufgaben	Match
16.00 - 16.30	Schule	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Soziales	Match
16.30 - 17.00	Schule	Essen/Reisen	Arbeiten	Arbeiten	Essen/Reisen	Soziales	Match
17.00 - 17.30	Essen/Reisen	Reisen	Essen/Reisen	Arbeiten	Reisen	Soziales	Match
17.30 - 18.00	Training Lachen	Traing Lachen	Reisen	Resien	Reisen	Soziales	Match
18.00 - 18.30	Training Lachen	Traing Lachen	Reisen/Rumpf	Essen	Traing Lachen	Soziales	Match
18.30 - 19.00	Training Lachen	Traing Lachen	Training Lachen	Krafttraing	Traing Lachen	Soziales	Match
19.00 - 19.30	Training Lachen	Traing Lachen	Training Lachen	Krafttraing	Traing Lachen	Soziales	Match
19.30 - 20.00	Reisen	Reisen	Training Lachen	Krafttraing	Traing Lachen	Soziales	Reisen
20.00 - 20.30	Reisen	Reisen	Training Lachen	Reisen	Rumpf	Soziales	Reisen
20.30 - 21.00	Reisen/Essen	Resien/Essen	Reisen	Reisen/Essen	Reisen	Soziales	Reisen/Essen
21.00 - 21.30	Aufgaben	Aufgaben	Reisen	Aufgaben	Reisen	Soziales	Soziales
21.30 - 22.00	Aufgaben	Aufgaben	Reisen/Essen	Aufgaben	Reisen/Essen	Soziales	Soziales
22.00 - 22.30	Soziales	Soziales	Aufgaben	Soziales	Soziales	Soziales	Soziales
22.30 - 23.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
23.00 - 23.30	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
23.30 - 0.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
0.00 - 0.30	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
0.30 - 1.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
1.00 - 1.30	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
1.30 - 2.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
2.00 - 2.30	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
2.30 - 3.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
3.00 - 3.30	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
3.30 - 4.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
4.00 - 4.30	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
4.30 - 5.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen