

MONTAG						Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
						Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
DIENSTAG						Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
						Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
MITTWOCH						Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
						Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
DONNERSTAG						Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
						Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
FREITAG						Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
						Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
SAMSTAG						Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
						Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
SONNTAG						Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	
						Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)	Puls	CP	