

Fit für die Fallschirmjäger



Woche	Schwerpunkt	Tageeinteilung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1	Intervallwoche	Vormittag	4	3	12	2	3	12
		Nachmittag	11	9		11	12	11
		Abend	8	5		7	9	12
2	Kraftwoche	Vormittag	8	12	8	12	7	8
		Nachmittag	3	7	6		1	10 oder 11
		Abend	9	2	12		12	12
3	Marschwoche	Vormittag	7	9	12	4	9	2
		Nachmittag	6	10 oder 11		8	11	6
		Abend		12		5	12	
4	Regenerationswoche	Vormittag	9	7	9	12	8	12
		Nachmittag	10 oder 11	11	12		11	10 oder 11
		Abend	12	5	1		2	12