

Weekendhold 2. sem
Z0119W

august-2019		september-2019		oktober-2019		november-2019		december-2019		
		1						1		Sun
		2		40				2		Mon
		3		1				3		Tue
		4		2				4		Wed
1		5	Kost 16-22	3				5		Thu
2	Zoneterapi 16 - 22	6	Kost 16-22	4		1		6		Fri
3	Zoneterapi 9 - 16	7	Kost 9-16	5		2		7		Sat
4	Zoneterapi 9 - 16	8	Kost 9-16	6		3		8		Sun
5	32.	9	36.	7	41	4	45.	9	49	Mon
6		10		8		5		10		Tue
7		11		9		6		11		Wed
8		12		10		7		12		Thu
9		13		11		8		13	Zoneterapi 16 - 22	Fri
10		14		12		9		14	Zoneterapi 9 - 16	Sat
11		15		13		10		15	Zoneterapi 9 - 16 skriftlig ex	Sun
12	33.	16	37	14	42	11	46.	16	50	Mon
13		17		15		12		17		Tue
14		18		16		13		18		Wed
15		19		17		14		19		Thu
16		20		18		15	Zoneterapi 16 - 22	20		Fri
17		21		19		16	Zoneterapi 9 - 16	21		Sat
18		22		20		17	Zoneterapi 9 - 16	22		Sun
19	34.	23	38	21	43	18	47.	23	51	Mon
20		24		22		19		24		Tue
21		25		23		20		25		Wed
22		26		24		21		26		Thu
23		27	Zoneterapi 16 - 22	25	Zoneterapi 16 - 22	22		27		Fri
24		28	Zoneterapi 9 - 16	26	Zoneterapi 9 - 16	23		28		Sat
25		29	Zoneterapi 9 - 16	27	Zoneterapi 9 - 16	24		29		Sun
26	35	30	39	28	44	25	48.	30	52	Mon
27				29		26		31		Tue
28				30		27				Wed
29				31		28				Thu
30						29				Fri
31						30				Sat