

Datum		Countdown	TAG	
25.07.2016	Montag	75	<b>1</b>	
26.07.2016	Dienstag	74		
27.07.2016	Mittwoch	73	<b>2</b>	
28.07.2016	Donnerstag	72		
29.07.2016	Freitag	71	<b>3</b>	
30.07.2016	Samstag	70		
31.07.2016	Sonntag	69	<b>4</b>	
01.08.2016	Montag	68	<b>1</b>	
02.08.2016	Dienstag	67		
03.08.2016	Mittwoch	66	<b>2</b>	
04.08.2016	Donnerstag	65		
05.08.2016	Freitag	64	<b>3</b>	
06.08.2016	Samstag	63		
07.08.2016	Sonntag	62	<b>4</b>	
08.08.2016	Montag	61		
09.08.2016	Dienstag	60		
10.08.2016	Mittwoch	59	<b>2</b>	
11.08.2016	Donnerstag	58		
12.08.2016	Freitag	57		
13.08.2016	Samstag	Steinheben		
14.08.2016	Sonntag	55	<b>3</b>	
15.08.2016	Montag	54		
16.08.2016	Dienstag	53		
17.08.2016	Mittwoch	52	<b>4</b>	
18.08.2016	Donnerstag	51		
19.08.2016	Freitag	50	<b>1</b>	
20.08.2016	Samstag	49		
21.08.2016	Sonntag	48	<b>2</b>	
22.08.2016	Montag	47	<b>3</b>	
23.08.2016	Dienstag	46		
24.08.2016	Mittwoch	45	<b>4</b>	
25.08.2016	Donnerstag	44		
26.08.2016	Freitag	43		
27.08.2016	Samstag	Kreuzheben	<b>1</b>	
28.08.2016	Sonntag	41	<b>2</b>	
29.08.2016	Montag	40		
30.08.2016	Dienstag	39	<b>3</b>	brief
31.08.2016	Mittwoch	38		
01.09.2016	Donnerstag	37	<b>4</b>	
02.09.2016	Freitag	36	<b>1</b>	
03.09.2016	Samstag	35		
04.09.2016	Sonntag	34	<b>2</b>	
05.09.2016	Montag	33		
06.09.2016	Dienstag	32	<b>3</b>	brief bandage
07.09.2016	Mittwoch	31		
08.09.2016	Donnerstag	30	<b>4</b>	
09.09.2016	Freitag	29	<b>1</b>	
10.09.2016	Samstag	28		
11.09.2016	Sonntag	27	<b>2</b>	

12.09.2016	Montag	26		
13.09.2016	Dienstag	25	<b>3</b>	träger unten
14.09.2016	Mittwoch	24		
15.09.2016	Donnerstag	23	<b>4</b>	
16.09.2016	Freitag	22	<b>1</b>	
17.09.2016	Samstag	21		
18.09.2016	Sonntag	20	<b>2</b>	
19.09.2016	Montag	19		
20.09.2016	Dienstag	18	<b>3</b>	full eq
21.09.2016	Mittwoch	17		
22.09.2016	Donnerstag	16	<b>4</b>	
23.09.2016	Freitag	15	<b>1</b>	
24.09.2016	Samstag	14		
25.09.2016	Sonntag	13	<b>2</b>	
26.09.2016	Montag	12		
27.09.2016	Dienstag	11	<b>3</b>	Einstiegslast
28.09.2016	Mittwoch	10		
29.09.2016	Donnerstag	9	<b>4</b>	
30.09.2016	Freitag	8		
01.10.2016	Samstag	7		
02.10.2016	Sonntag	6	<b>2</b>	Einstiegslast
03.10.2016	Montag	5	<b>3</b>	ganz leicht
04.10.2016	Dienstag	4		
05.10.2016	Mittwoch	3		
06.10.2016	Donnerstag	2		
07.10.2016	Freitag	1		
08.10.2016	Samstag	WUAP WM	<b>350/260/310</b>	<b>900</b>

09.10.2016 Sonntag