

Wochenplan – Beispiel

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
00 – 01	Schlafen 7,5 h	Schlafen 7,5 h	Schlafen 7,5 h	Schlafen 7,5 h	Schlafen 7,5 h	Freizeit Schlafen	Schlafen
01 – 02							
02 – 03							
03 – 04							
04 – 05							
05 – 06							
06 – 07	Weg 0,75 h	Weg 0,75 h	Weg 0,75 h	Weg 0,75 h	Weg 0,75 h	Freizeit	Schlafen
07 – 08							
08 – 09							
09 – 10	Arbeit 4,5 h	Arbeit 4,5 h	Arbeit 4,5 h	Berufsschule 5 h	Berufsschule 5 h		
10 – 11							
11 – 12							
12 – 13	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Freizeit
13 – 14	Arbeit 4,5 h	Arbeit 4,5 h	Arbeit 4,5 h	Arbeit 4,5 h	Berufsschule 4 h	Lernen	Familie
14 – 15							
15 – 16							
16 – 17							
17 – 18	Weg 0,75 h	Weg 0,75 h	Weg 0,75 h	Weg 0,75 h	Weg 0,75 h	Freizeit	Schlafen
18 – 19	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen		
19 – 20	Lernen 2,5 h	Training	Lernen	Training	Freizeit		
20 – 21			TV				
21 – 22							
22 – 23	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen			
23 – 24							