



## WEEKLY EXERCISE PLAN



	<u>Mon</u>	<u>Tue</u>	<u>Wed</u>	<u>Thu</u>	<u>Fri</u>	<u>Sat</u>	<u>Sun</u>
<b>6:00 am</b>							
<b>7:00 am</b>							
<b>8:00 am</b>							
<b>9:00 am</b>							
<b>10:00 am</b>							
<b>11:00 am</b>							
<b>12:00 pm</b>							
<b>1:00 pm</b>							
<b>2:00 pm</b>							
<b>3:00 pm</b>							
<b>4:00 pm</b>							
<b>5:00 pm</b>							
<b>6:00 pm</b>							
<b>7:00 pm</b>							
<b>8:00 pm</b>							