

December 2009

November 2009



S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

December 2009

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

January 2010

S	M	T	W	T	F	S	
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

 Work
 Home

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29 7:00 PM Bike: 30min 8:00 PM Run: 15min 8:30 PM Swim: 20min	30 6:00 PM Run: 20min 7:00 PM Core:20min	1 ... Run: 20min	2	3 7:00 PM Bike: 48min 8:00 PM Swim: 26min	4	5 2:00 PM Bike: 1h04min
6 7:30 PM Run: 18min 8:00 PM Swim: 25min	7 6:00 PM Run: 20min 7:00 PM Core:20min	8 ... Run: 20min	9	10 8:00 PM Bike: 53min 8:00 PM Swim: 26min	11	12 2:00 PM Bike: 1h10min
13 8:00 PM Run: 12min 8:00 PM Swim: 30min	14 10:00 AM Run: 30min 7:00 PM Core:20min	15	16	17 8:00 PM Bike: 58min 8:00 PM Swim: 26min	18	19 3:00 PM Bike: 1h04min
20 8:00 PM Run: 45min	21 10:00 AM Run: 45min 7:00 PM Core:20min	22 7:00 PM Bike: 35min 8:00 PM Swim: 17min	23	24	25 8:00 PM Core: 30min 8:00 PM Run: 25min	26
27 2:00 PM Run: 30min 2:30 PM Bike:30min 3:30 PM Swim: 20min	28	29 6:00 PM Run: 30min 7:00 PM Core:20min	30 ... Run: 30min	31 7:00 PM Bike: 48min 8:00 PM Core:20min	1	2 10:00 AM Bike: 1h04min