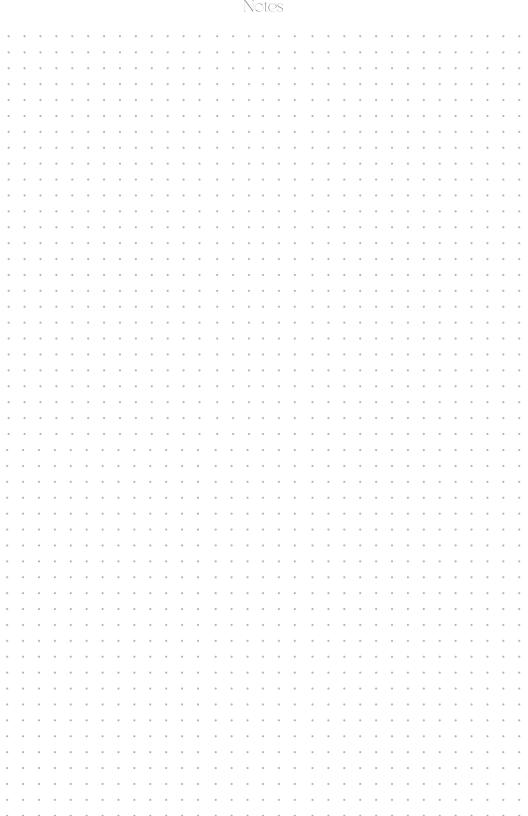
	25 SUNDAY	26 MONDA	Y	27 JESDAY		V	28 VEDNE		
				 	0				
		 		 					•
				 					•
		 		 • • •					
		 		 • • •	0 0				
		 		 • • •	0 0				
		 		 	0 0				
		 	0 0	 					
WORKOUT				 • • •					•
		 		 • • •			0		•
RUN		 	0 0	 					
		• • •		 • • •	0 0			• •	•
		 		 					٠

AUGUST 25 - 31 29 30 31 THURSDAY FRIDAY SATURDAY NOTES



## September

2007 -	THE

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2	3	4	5	6	7
ľ	8	9	10	11	12	13	14

GOALS

	1 SUNDAY	2 MONDAY	3 TUESDAY	4 WEDNESDAY
WORKOUT				
WORKOOT				
RUN				

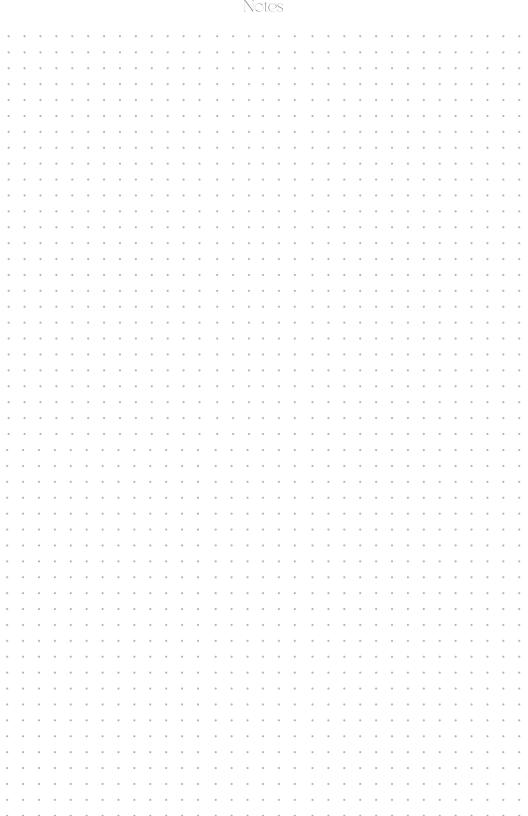
	8 SUNDAY	9 MONDAY	10 TUESDAY	11 WEDNESDAY
WORKOUT				
RUN				

			SEPTEMBER 8 - 14
12	13	14	
THURSDAY			NOTES
THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	NOTES
0 0 0 0 0			
	1	I	I .

	15 sunday	16 MONDAY	17 TUESDAY	18 WEDNESDAY
WORKOUT				
RUN				

			SEPTEMBER 15 - 21
19	20	21	
THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	NOTES
THURSDAT	FRIDAT	SATURDAY	NOTES
0 0 0 0 0			
0 0 0 0 0			
0 0 0 0 0 0		0 0 0 0 0 0	
	1		1

	22 SUNDAY	23 MONDAY	24 TUESDAY	25 WEDNESDAY
WORKOUT				
WORKOUT				
RUN				



## October



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

GOALS

	29 sunday	30 MONDAY	1 TUESDAY	2 WEDNESDAY
WORKOUT				
RUN				

SEPTEMBER 29 - OCTOBER 5 5 3 4 THURSDAY FRIDAY SATURDAY NOTES

	6 SUNDAY	7 MONDAY	8 TUESDAY	9 WEDNESDAY
WORKOUT				
RUN				

			OCTOBER 6 - 12
10	11	12	
THURSDAY			NOTES
THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	NOTES
		•	

	13 sunday	14 MONDAY	15 TUESDAY	16 WEDNESDAY
WORKOUT				
RUN				

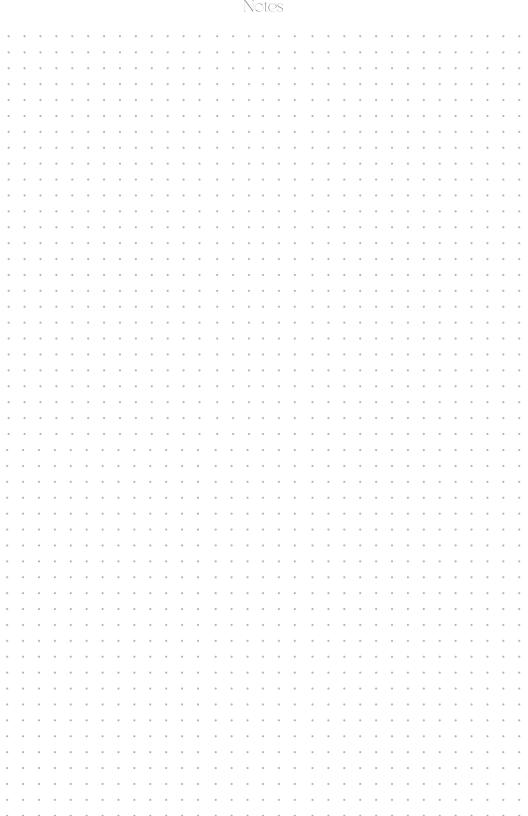
			OCTOBER 13 - 19
17	18	19	
THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	NOTES
HIONODAT	TNDAT	JATONDAT	NOTES
0 0 0 0 0			
0 0 0 0 0			

	20 SUNDAY	21 MONDAY			22 esday		W	23 EDNES		
		 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							• •	
		 • • • •		0 0 0					• •	•
								0	• •	•
		 						0		
		 • • • •		0 0 0		0 0		0	• •	•
									• •	
		 • • • •		0 0 0		0 0		0	• •	
									• •	
WORKOUT		 								
WORKOOT						0 0		0		•
RUN		 				0 0				
KUN								0	• •	
			•							•

			OCTOBER 20 - 26
24	25	26	
THURSDAY		SATURDAY	NOTES
THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	NOTES

	27 SUNDAY	2 MON		29 TUESDAY	(	W	30 Ednes		
		 • • •	• • •				0	• •	
		 • • •						• •	
		 	• • •				0	• •	
		 • • •		0 0	0 0				
		 			0 0		0		
WORKOUT		 • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • •	 	0 0				
RUN		 		 					

OCTOBER 27 - NOVEMBER 2 2 31 1 THURSDAY SATURDAY FRIDAY NOTES



## November



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

GOALS

	3 SUNDAY	4 MONDAY	5 TUESDAY	6 WEDNESDAY
WORKOUT				
RUN				

	10 SUNDAY	11 MONDAY	12 TUESDAY	13 WEDNESDAY
WORKOUT				
WORKOUT				
RUN				

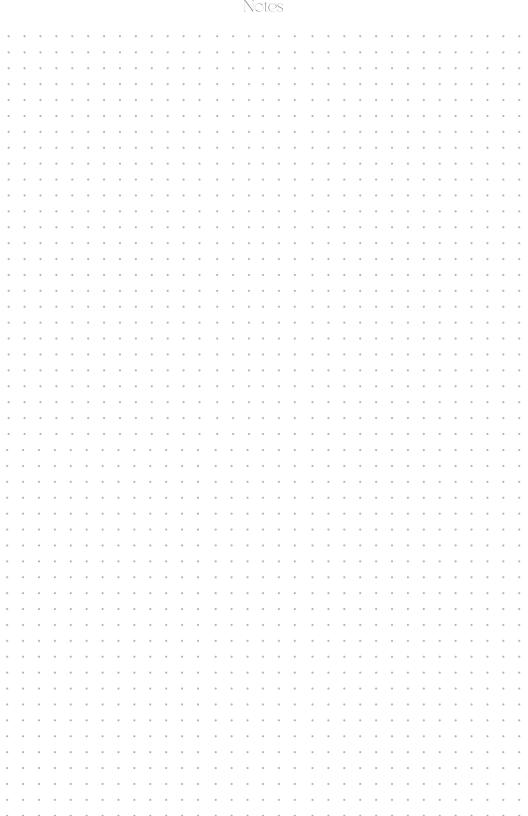
			NOVEMBER 10 - 16
14	15	16	
THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	NOTES
	1		

	17 SUNDAY	18 MONDAY	19 TUESDAY	20 WEDNESDAY
WORKOUT				
20.00				
RUN				

NOVEMBER 17 - 23 21 22 23 THURSDAY FRIDAY SATURDAY NOTES

	24 SUNDAY	25 MONDAY	26 TUESDAY	27 WEDNESDAY
	0 0 0 0 0			
WORKOUT				
RUN	0 0 0 0 0			
			<u> </u>	

											NOVEMBER 24 - 30													
28			29						30															
THURSDAY																		N.I.	0.75	0				
THURS	FRIDAY						SATURDAY					NOTES												
							۰		۰	۰						0	0	۰				0		
										٠						0	0		٠		0			
									۰	۰								۰	٠	۰		0	0	
							٠								۰						0			
				٠	٠				٠	٠					۰			٠	٠		0			
				٠			٠		٠	٠		٠			۰			٠				0	۰	
									۰	۰	٠	۰				0	0	٠	٠	۰	0	0	•	
				۰	۰		0		٠	۰	۰					0	0	۰	۰	۰	0	0		٠
				۰	۰		٠		٠	۰	٠	۰			۰	0	0	٠	٠	٠	0	0	۰	٠
		•		۰	۰		٠		۰	۰	٠	٠			۰	0	0	۰	٠	٠	0	•	۰	٠
			۰	۰	٠		٠		٠	٠	٠	۰		٠	۰	0	0	۰	٠	۰	0	0	۰	٠
		•		۰	۰		0		۰	۰	۰	0	0		0	0	0	۰	۰	۰	0	0	۰	۰
				۰	۰		۰		۰	۰	۰			۰	۰	0	0	۰	۰	۰	0	0	0	۰
		•					•			٠	•													
		•		٠	•				٠	٠	•				•									
										٠					۰								٠	
																0	0	٠						
										٠					۰	0	0	٠						
				۰					٠	٠	٠	۰				0	0	۰	٠	٠	0	0	0	
									۰	۰						0	0	۰	۰	۰	0	0		
				۰	۰		0		٠	٠	٠				0	0	0	۰	٠	۰	0	0	•	
			۰	۰	۰				٠	٠	٠	۰			0	0	0	٠	٠	٠	0	0	۰	٠
			۰	٠	٠		٠		٠	٠	٠	۰			۰	0	0	٠	٠	٠	0	0	۰	٠
			٠	٠	٠		٠		٠	٠	٠	۰			۰	0	0	٠	٠	٠	0	•	۰	٠
			۰	0	0		٠		۰	۰	۰	۰		۰	0	0	0	۰	۰	۰	0	0	۰	٠
				۰	۰		۰		۰	۰	٠	۰	0	۰	0	0	0	۰	٠	۰	0	0	0	٠
		•	۰	۰	۰		0		۰	۰	٠	0		٠	۰	0	0	۰	۰	۰	0	0	۰	۰
				٠	٠				٠	٠														
										٠						0	0		٠		0	0		
							٠			۰						0		٠				0		
									٠	۰													۰	
																		٠					۰	
				٠			٠		٠			٠			۰	0	0	٠	٠	٠				
									۰	۰						0	0	۰	٠	۰	0	0		
	· dadadadadadadadadadadadadadadadadada											•	0	0	۰	٠	٠	0	0	•				
				۰	۰		٠		۰	۰	٠	۰				0	0	۰	٠	٠	0	0	•	
		•		٠	٠		٠		٠	٠	۰	۰				0	0	٠	٠	٠	0	•	۰	
				٠	٠		٠		٠	٠	۰	٠			•		•	٠	٠	٠	۰	۰	۰	•
	0 0		۰	0	0		۰		۰	۰	٠	۰		۰	0	0	0	۰	۰	۰		0	۰	۰
		•	۰	0	۰		۰		۰	۰	۰	۰	0	٠	0	0	0	۰	٠	۰	0	0	۰	۰
		•		۰	۰		٠		٠	۰	۰	۰			۰	0	0	۰	٠	٠	۰	0	۰	٠



## December



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

GOALS

	1 SUNDAY	2 MONDAY	3 TUESDAY	4 WEDNESDAY
WORKOUT				
RUN				

	8 SUNDAY	9 MONDAY	10 TUESDAY	11 WEDNESDAY
WORKOUT				
RUN				

	15 SUNDAY	16 MONDAY	17 TUESDAY	18 WEDNESDAY
WORKOUT				
Weinkeet				
RUN				

			DECEMBER 15 - 21
19	20	21	
THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	NOTES
THURSDAT	FRIDAT	SATURDAY	NOTES
0 0 0 0 0			
0 0 0 0 0			
0 0 0 0 0			
0 0 0 0 0			
	1		

	22 SUNDAY	23 MONDAY	24 TUESDAY	25 WEDNESDAY
WORKOUT				
WORKOUT				
RUN				

	29 SUNDAY	30 MONDAY	31 TUESDAY	1 WEDNESDAY
WORKOUT				
RUN				

DECEMBER 29 - JANUARY 4 2 3 4 THURSDAY FRIDAY SATURDAY NOTES

