| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $8 \times 1840$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $14 \times 22$ | $14 \times 22$ | $R$ |
| $45 \min$ | $45 \min$ | $45 \min$ | $45 \min$ | $36 \min$ | 36 min |  |
| 9.9 | 9.5 | 9.5 | 9.5 | 7.4 | 7.4 |  |

Week 2

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $R$ | $R$ | $R$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ |
|  |  |  | 45 min | 45 min | 45 min | 45 min |
|  |  |  | 9.5 | 9.5 | 9.5 | 9.5 |

Week 3

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $14 \times 22$ | $14 \times 22$ | R | R | R | R | $8 \times 1815$ |
| 36 min | 36 min |  |  |  |  | 45 min |
| 7.4 | 7.4 |  |  |  |  | 9.5 |

Week 4

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $14 \times 22$ | $14 \times 22$ | $R$ | $R$ |
| 45 min | 45 min | 45 min | 36 min | 36 min |  |  |
| 9.5 | 9.5 | 9.5 | 7.4 | 7.4 |  |  |

Week 5

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $R$ | $R$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $14 \times 22$ |
|  |  | 45 min | 45 min | 45 min | 45 min | 36 min |
|  |  | 9.5 | 9.5 | 9.5 | 9.5 | 7.4 |

Week 6

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $14 \times 22$ | R | R | R | R | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ |
| 36 min |  |  |  |  | 45 min | 45 min |
| 7.4 |  |  |  |  | 9.5 | 9.5 |

Week 7

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $14 \times 22$ | $14 \times 22$ | $R$ | $R$ | $R$ |
| 45 min | 45 min | 36 min | 36 min |  |  |  |
| 9.5 | 9.5 | 7.4 | 7.4 |  |  |  |

Week 8

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $R$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $14 \times 22$ | $14 \times 22$ |
|  | 45 min | 45 min | 45 min | 45 min | 36 min | 36 min |
|  | 9.5 | 9.5 | 9.5 | 9.5 | 7.4 | 7.4 |

Week 9

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $R$ | $R$ | $R$ | $R$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ | $8 \times 1815$ |
|  |  |  |  | 45 min | 45 min | 45 min |
|  |  |  |  | 9.5 | 9.5 | 9.5 |

Week 10

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| $8 \times 1815$ | $14 \times 22$ | $14 \times 22$ | R | R | R | R |
| 45 min | 36 min | 36 min |  |  |  |  |


| 9.5 | 7.4 | 7.4 |
| :--- | :--- | :--- |

S/All 12.5\%
Total Hrs
ww 535 hrs yr
Per Wk

| Total Hrs |
| ---: |
| 24.3 |

## Total Hrs

Total Hrs
26.4

| Total Hrs |
| ---: |
| 33.8 |


| Total Hrs |
| ---: |
| 52.8 |

$\begin{array}{r}24.3 \\ \hline\end{array}$

