

# BREAKFAST CLUB

2011

| NOVEMBER |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| M        | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|          | 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 |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| M        | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|          |    |    | 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 |    |

2012

| JANUARY |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| M       | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|         |    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |

| FEBRUARY |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| M        | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|          |    | 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 |    |    |    |    |

| MARCH |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| M     | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|       |    |    | 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 |    |

| APRIL |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| M     | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|       |    |    |    |    |    | 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    |    |    |    |    |    |    |

| MAY |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| M   | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|     | 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 |    |    |    |

| JUNE |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| M    | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|      |    |    |    | 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 |    |

| JULY |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| M    | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|      |    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |

| AUGUST |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| M      | T  | W  | T  | F  | SA | SU |
|        |    | 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 |    |    |

152 DAYS / 114 DAYS=75%= FREE T-SHIRT

6:30-7:30AM

MONDAY, TUESDAY, THURSDAY, FRIDAY=WEIGHTS

WEDNESDAY= SPEED/ CARDIO

7 WEEK PROGRAM

JAN 2-FEB 17 FEB 21-APR 13 APR 16-JUNE 1 JUNE 4-JULY 20