

9 Week Practice Schedule

15 min/day : 6 days/week

Day 1	15 min	L.01	Day 8	15 min	L.02	Day 15	15 min	L.03	Day 22	15 min	L.04	Day 29	15 min	L.05
Day 2	15 min		Day 9	15 min		Day 16	15 min		Day 23	15 min		Day 30	15 min	
Day 3	15 min		Day 10	15 min		Day 17	15 min		Day 24	15 min		Day 31	15 min	
Day 4	15 min		Day 11	15 min		Day 18	15 min		Day 25	15 min		Day 32	15 min	
Day 5	15 min		Day 12	15 min		Day 19	15 min		Day 26	15 min		Day 33	15 min	
Day 6	15 min		Day 13	15 min		Day 20	15 min		Day 27	15 min		Day 34	15 min	
Day 7	0		Day 14	0		Day 21	0		Day 28	0		Day 35	0	

Day 36	15 min	L.06	Day 43	15 min	L.07	Day 50	15 min	L.08	Day 57	15 min	L.09
Day 37	15 min		Day 44	15 min		Day 51	15 min		Day 58	15 min	
Day 38	15 min		Day 45	15 min		Day 52	15 min		Day 59	15 min	
Day 39	15 min		Day 46	15 min		Day 53	15 min		Day 60	15 min	
Day 40	15 min		Day 47	15 min		Day 54	15 min				
Day 41	15 min		Day 48	15 min		Day 55	15 min				
Day 42	0		Day 49	0		Day 56	0				

9 Week Practice Schedule

30 min/day : 3 days/week

Day 1	30 min	L.01	Day 8	30 min	L.02	Day 15	30 min	L.03	Day 22	30 min	L.04	Day 29	30 min	L.05
Day 2	0		Day 9	0		Day 16	0		Day 23	0		Day 30	0	
Day 3	30 min		Day 10	30 min		Day 17	30 min		Day 24	30 min		Day 31	30 min	
Day 4	0		Day 11	0		Day 18	0		Day 25	0		Day 32	0	
Day 5	30 min		Day 12	30 min		Day 19	30 min		Day 26	30 min		Day 33	30 min	
Day 6	0		Day 13	0		Day 20	0		Day 27	0		Day 34	0	
Day 7	0		Day 14	0		Day 21	0		Day 28	0		Day 35	0	

Day 36	30 min	L.06	Day 43	30 min	L.07	Day 50	30 min	L.08	Day 57	30 min	L.09
Day 37	0		Day 44	0		Day 51	0		Day 58	0	
Day 38	30 min		Day 45	30 min		Day 52	30 min		Day 59	30 min	
Day 39	0		Day 46	0		Day 53	0		Day 60	30 min	
Day 40	30 min		Day 47	30 min		Day 54	30 min				
Day 41	0		Day 48	0		Day 55	0				
Day 42	0		Day 49	0		Day 56	0				

9 Week Practice Schedule

Custom

Day 1			Day 8			Day 15			Day 22			Day 29		
Day 2			Day 9			Day 16			Day 23			Day 30		
Day 3			Day 10			Day 17			Day 24			Day 31		
Day 4			Day 11			Day 18			Day 25			Day 32		
Day 5			Day 12			Day 19			Day 26			Day 33		
Day 6			Day 13			Day 20			Day 27			Day 34		
Day 7			Day 14			Day 21			Day 28			Day 35		

Day 36			Day 43			Day 50			Day 57		
Day 37			Day 44			Day 51			Day 58		
Day 38			Day 45			Day 52			Day 59		
Day 39			Day 46			Day 53			Day 60		
Day 40			Day 47			Day 54					
Day 41			Day 48			Day 55					
Day 42			Day 49			Day 56					