

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 <i>Bike</i>	2 <i>Crossfit</i>
3 work	4 <i>Bike</i>	5 <i>Cleans</i> <i>Step up</i> <i>Tricep/Abs</i> <i>Chin up</i>	6 work	7 <i>Bike</i>	8 <i>Deadlift</i> <i>Lunge</i> <i>Snatch</i> <i>Stepmill</i>	9 work
10 <i>Bike</i>	11 <i>Power Shrug</i> <i>Bench</i> <i>Military</i> <i>Ab/hyper</i>	12 work	13 <i>Bike</i>	14 <i>Squats</i> <i>Stiff leg</i> <i>Hyper/Bi</i> <i>One Arm DB</i>	15 work	16 <i>Crossfit or Bike</i>
17 <i>Cleans</i> <i>Step up</i> <i>Tricep/Abs</i> <i>Chin up</i>	18 work	19 <i>Bike</i>	20 <i>Deadlift</i> <i>lunge</i> <i>snatch</i> <i>stepmill</i>	21 work	22 <i>Bike</i>	23 <i>Crossfit</i>
24 work	25 <i>Bike</i>	26 <i>Power Shrug</i> <i>Bench</i> <i>Military</i> <i>Ab/hyper</i>	27 work	28 <i>Bike</i>	29 <i>Squats</i> <i>Stiff leg</i> <i>Hyper/Bi</i> <i>One Arm DB</i>	30 work
31 <i>Bike</i>						