



MONTH M T W T F S S

--	--	--	--	--	--	--	--

CIRCUIT

MACHINES

WEIGHT & REPS

CIRCUIT TRAINING	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							