

SU MO TU WE TH FR SA

start end

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

SU MO TU WE TH FR SA

start end

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

SU MO TU WE TH FR SA

start end

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

SU MO TU WE TH FR SA

start end

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12

lbs 3 6 9 12