

APPENDIX 10: COPY OF TRACKING CALENDAR PAGE

2015 March		2015 April				
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 179F -RUN 4/140 -RUN 4/140 -SHAKE - SHAKING	2 178H	3 178H -RUN 5/100 -KID/SHAKING -KID/SHAKING -SHAKE -WINE	4 178F -RUN 5/125 -KID/SHAKING -SHAKE
5 178F -RUN 5/50 -INDY TRACK -SHAKE -WINE -WATER 6:46 -FLUSS 10,833	6 178F -RUN 3/30 -KID/SHAKING -KID/SHAKING -SHAKE -WINE -WATER 8:42 -FLUSS 18,452	7 178H -RUN 3/30 -KID/SHAKING -SHAKE -WINE -WATER 6:13 -FLUSS 6,017	8 178H -PEACE	9 179H	10 179B -RUN 3/33	11 179B -RUN 7/1:07 -RUN 5/50 -SHAKE -WINE -WATER 8:10 -FLUSS 27,657
12 179B -RUN 5/50 -RUN 4/40 -SHAKE -WATER 7:06 -FLUSS 27,312	13 179B -RUN 5/50 -WATER 3:42 -FLUSS 13,142	14 179B -RUN 5/50 -WATER 2:14 -FLUSS 15,654	15 179B -WATER 4:04 -FLUSS 23,975	16 179B -RUN 7/1:10 -WATER 4:56 -FLUSS 17,685	17 179B -RUN 6/1:44 -WATER 4:46 -FLUSS 17,685	18 179F -FLY TO LONDON -2 MOVIES -SHAKE -WATER 5:26 -FLUSS 5,244
19 179F	20 179F -BOSTON MARATHON -RUN 5:07 -RUN 26.2 -SHAKE	21 179F	22 179F -GOT	23 179F -GOT	24 179F -GOT	25 179F -GOT
-SHAKE -WATER 6:37 -FLUSS 8,584	-WATER 7:57 -FLUSS 24,357	-WATER 3:18 -FLUSS 10,105	-WATER 6:34 -FLUSS 4,187	-WATER 4:26 -FLUSS 4/25	-WATER 4:12 -FLUSS 3,658	-WATER 6:34 -FLUSS 3,580
26 179F -RUN 4/40 -SHAKE -WINE -WATER 6:00	27 179B -SHAKING -SHAKE -WINE -WATER 1:00	28 179B -BIKE 6/30 MIN -SHAKE -WATER 6:43	29 179B -SHAKE -WATER 5:24	30 179B -SHAKE -WATER 6:24		