

<i>WEEK</i>	<i>SUN</i>	<i>MON</i>	<i>TUE</i>	<i>WED</i>	<i>THU</i>	<i>FRI</i>	<i>SAT</i>
<i>1</i>	15 min	15 min	20 min	15 min	20 min	15 min	20 min
<i>2</i>	15 min	20 min	20 min	15 min	20 min	15 min	25 min
<i>3</i>	15 min	25 min	20 min	15 min	25 min	20 min	25 min
<i>4</i>	20 min	30 min	20 min	20 min	25 min	20 min	30 min
<i>5</i>	20 min	30 min	30 min	20 min	30 min	20 min	35 min
<i>6</i>	25 min	30 min	30 min	25 min	30 min	25 min	40 min
<i>7</i>	25 min	30 min	40 min	30 min	30 min	30 min	40 min
<i>8</i>	25 min	30 min	40 min	30 min	40 min	30 min	50 min
<i>9</i>	30 min	40 min	40 min	30 min	40 min	40 min	50 min
<i>10</i>	30 min	40 min	50 min	30 min	50 min	40 min	50 min
<i>11</i>	40 min	40 min	50 min	40 min	50 min	40 min	50 min
<i>12</i>	40 min	40 min	60 min	40 min	60 min	40 min	60 min

