

NOMS	1							2							3							4							5							6						
	L1	M	M	J	V	S	D	L2	M	M	J	V	S	D	L3	M	M	J	V	S	D	L4	M	M	J	V	S	D	L5	M	M	J	V	S	D	L6	M	M	J	V	S	
100%	13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30			8:15 12:55 13:25 16:30	6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15		13:15 21:15	13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:00				6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15		13:15 21:15	12:45 21:15	12:45 21:15		13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30	6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15		6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15	13:15 21:15	13:15 21:15			6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15	8:15 12:55 13:25 16:30			6:45 12:55 13:25 15:15			
	8:00	7:45	0:00	0:00	7:45	8:00	8:00	8:00	0:00	8:00	8:00	7:15	0:00	0:00	0:00	8:00	8:00	0:00	8:00	8:30	8:30	0:00	8:00	7:45	8:00	8:00	0:00	0:00	0:00	8:00	8:00	8:00	8:00	0:00	0:00	0:00	8:00	8:00	7:45	0:00	8:00	
			R	R					RR				R	R	R			R				RR						R	R	RR					R	R	R			R		
							39:30							31:15				R			41:00							31:45						R	R	32:00				R		
100%		6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15	13:15 21:15		12:45 21:15	12:45 21:15		13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30	6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15			13:15 21:15	13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30	13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:00				6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15	8:15 12:55 13:25 16:30		6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15		13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30				13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30			13:15 21:15	12:45 21:15	
	0:00	8:00	8:00	8:00	0:00	8:30	8:30	0:00	8:00	7:45	8:00	8:00	0:00	0:00	8:00	8:00	7:45	8:00	7:15	0:00	0:00	0:00	8:00	8:00	7:45	8:00	8:00	8:00	0:00	RR	8:00	7:45	8:00	0:00	0:00	0:00	8:00	7:45	0:00	0:00	8:00	8:30
	R				R		RR						R	R						R	R	R				R			RR			RR	R	R			R	R				
							41:00							31:45							39:00							39:45							23:45							
100%	6:45 12:25 12:55 15:15	13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30	6:45 12:25 12:55 15:15	13:15 21:15				6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15	8:15 12:55 13:25 16:30		6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:55 13:25 15:15		8:15 12:55 13:25 16:30	13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30				13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30			8:15 12:55 13:25 16:00	12:45 21:15	12:45 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30		8:15 12:55 13:25 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15				13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30	6:45 12:25 12:55 15:15			
	8:00	8:00	7:45	8:00	8:00	0:00	0:00	0:00	8:00	8:00	7:45	0:00	0:00	8:00	0:00	7:45	8:00	7:45	0:00	0:00	0:00	8:00	7:45	0:00	0:00	8:30	8:30	7:45	0:00	8:00	7:45	0:00	8:00	8:00	0:00	0:00	8:00	7:45	8:00	8:00	8:00	0:00
						R	R	R				R			RR				RR	R				R	R				RR			R	R	RR							R	
							39:45							39:45							23:30				R	R			40:00						31:30							
80%				13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30			13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30				12:45 21:15	12:45 21:15	8:15 12:55 13:25 16:00			6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 14:45			8:15 12:55 13:25 15:30		13:15 21:15	13:15 21:15	13:15 21:15		13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30				8:15 12:55 13:25 15:30	6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15		13:15 21:15	13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 15:30			
	0:00	0:00	8:00	7:45	0:00	0:00	0:00	8:00	7:45	0:00	0:00	0:00	8:30	8:30	7:15	0:00	0:00	8:00	7:30	0:00	0:00	6:45	0:00	8:00	8:00	8:00	0:00	0:00	8:00	7:45	0:00	0:00	6:45	8:00	8:00	8:00	0:00	8:00	8:00	6:45	8:00	0:00
	R	RR			R	R	R			R	R	R			RR	R				R	R		R					R	R			R	R			RR					R	
							15:45							32:45							22:45							30:45							38:30							
44% EA + 50% CMEI	8:15 12:55 13:25 15:30		9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 17:00	6:45 12:55 13:25 15:15			8:15 12:55 13:25 15:30	9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 17:00	13:15 21:15			6:45 12:55 15:15	9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 17:00			6:45 12:55 15:15	6:45 12:55 13:25 14:45		9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 16:30			13:15 21:15	9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 16:30		12:45 21:15	12:45 21:15	8:15 12:55 13:25 15:30	9:00 12:00 12:30 17:00		9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 16:30				
100%	6:45	0:00	7:30	7:30	8:00		0:00	6:45	7:30	7:30	7:30	8:00	0:00	0:00	8:00	7:30	7:30		0:00	0:00	8:00	7:30	0:00	7:30	7:00	0:00	0:00	0:00	8:00	7:30	7:00	0:00	8:30	8:30	6:45	7:30	0:00	7:30	7:00	0:00		
		RR				R	R						R	R					R	R		RR					R	R	R				R			RR					R	
							29:45							37:15							39:00							29:30						39:30								
TOTAL	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2

CMEI

TAMPON

7							8							9							10							
D	L7	M	M	J	V	S	D	L8	M	M	J	V	S	D	L9	M	M	J	V	S	D	L10	M	M	J	V	S	D
6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15		13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30				13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30			6:45 12:25 12:55 15:15	12:45 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30		8:15 12:55 13:25 16:30	6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15			13:15 21:15	8:15 12:55 12:25 16:30	6:45 12:25 12:55 15:15	8:15 12:55 13:25 16:30	8:15 12:55 13:25 16:00			
8:00	8:00	0:00	8:00	7:45	0:00	0:00	0:00	8:00	7:45	0:00	0:00	8:00	8:30	8:30	7:45	0:00	7:45	8:00	8:00	0:00	0:00	8:00	7:45	8:00	7:45	7:15	0:00	0:00
		RR			RR	R	R			R	R					RR					R						R	R
39:45							23:45							40:45							31:30							38:45
12:45 21:15		13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30	6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15			8:15 12:55 13:25 16:30	6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15	8:15 12:55 13:25 16:30			13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30		7:45	8:00	0:00	0:00	8:00	7:45	8:00	8:00	8:00	0:00	0:00	
8:30	0:00	8:00	7:45	8:00	8:00	0:00	0:00	7:45	8:00	8:00	7:45	0:00	0:00	0:00	8:00	7:45	0:00	0:00	7:15	8:00	8:00	8:00	RR	8:00	8:00	8:00	0:00	0:00
40:45	RR					R	R					RR	R	R			R	R					RR				R	R
							31:45							31:30							39:00							32:00
	13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30			8:15 12:55 13:25 15:30	6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15		13:15 21:15	13:15 21:15	12:45 21:15			6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15		13:15 21:15	12:45 21:15	12:45 21:15		13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 16:30	6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 15:15			
0:00	8:00	7:45	0:00	0:00	6:45	8:00	8:00	8:00	0:00	8:00	8:00	8:30	0:00	0:00	0:00	8:00	8:00	0:00	8:00	8:30	8:30	0:00	8:00	7:45	8:00	8:00	0:00	0:00
R			R	R					RR				R	R	R			R				RR					R	R
31:45							38:30							32:30							41:00							31:45
		6:45 12:25 12:55 15:15	6:45 12:25 12:55 14:45			12:45 21:15	12:45 21:15		13:15 21:15	8:15 13:00 13:30 16:00	6:45 12:25 12:55 14:45					13:15 21:15	13:15 21:15	8:15 12:55 13:25 15:30				8:15 12:55 13:25 15:30	6:45 12:25 12:55 15:15			6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:55 13:25 15:15	
0:00	0:00	8:00	7:30	0:00	0:00	8:30	8:30	0:00	8:00	7:15	7:30	0:00	0:00	0:00	0:00	8:00	8:00	6:45	0:00	0:00	0:00	6:45	8:00	0:00	0:00	0:00	8:00	8:00
R	R			R	R			RR				R	R	R	R				R	R	R		RR	R	R			
30:45							32:30							22:45							22:45							30:45
	8:15 12:55 13:25 15:30	9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 17:00	13:15 21:15	13:15 21:15				9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 17:00	9:00 12:00 12:30 17:00			6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:55 13:25 15:15	6:45 12:25 12:55 14:45		9:00 12:00 12:30 17:00	13:15 21:15	9:00 12:00 12:30 17:00			9:00 12:00 12:30 17:00			12:45 21:15	12:45 21:15	
0:00	6:45	7:30	7:30	8:00	8:00	0:00	0:00	0:00	7:30	7:30	7:30	0:00	8:00	8:00	7:30	0:00	7:30	8:00	7:30	0:00	0:00	7:30	7:30	7:30	0:00	0:00	8:30	8:30
R						R	R	R				R				RR				R	R			R	R			
28:45							37:45							38:30							30:30							39:30
2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2