


BLOCK 1

Week 1	1	2	3	4	5	6	7
	Total Synergistics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Agility X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	The Challenge Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	CVX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	The Warrior Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 2	8	9	10	11	12	13	14
	Total Synergistics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Agility X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	The Challenge Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	CVX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	The Warrior Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 3	15	16	17	18	19	20	21
	Total Synergistics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Agility X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	The Challenge Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	CVX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	The Warrior Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 4	22	23	24	25	26	27	28
	Isometrix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Accelerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Pilates X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	CVX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>

BLOCK 2

Week 5	29	30	31	32	33	34	35
	Eccentric Upper Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Triometrics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Eccentric Lower Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Incinerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	MMX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 6	36	37	38	39	40	41	42
	Eccentric Upper Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Triometrics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Eccentric Lower Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Incinerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	MMX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 7	43	44	45	46	47	48	49
	Eccentric Upper Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Triometrics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Eccentric Lower Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Incinerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	MMX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 8	50	51	52	53	54	55	56
	Isometrix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Accelerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Pilates X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	CVX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>

BLOCK 3

Week 9	57	58	59	60	61	62	63
	Decelerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Agility X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	The Challenge or Complex Upper Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Triometrics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Total Synergistics or Complex Lower Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 10	64	65	66	67	68	69	70
	Decelerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	MMX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Eccentric Upper Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Triometrics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Pilates X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Eccentric Lower Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 11	71	72	73	74	75	76	77
	Decelerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Agility X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	The Challenge or Complex Upper Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Triometrics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Total Synergistics or Complex Lower Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 12	78	79	80	81	82	83	84
	Decelerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	MMX Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Eccentric Upper Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Triometrics Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Pilates X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Eccentric Lower Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
Week 13	85	86	87	88	89	90	
	Isometrix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Accelerator Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Pilates X Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	X3 Yoga Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Rest or Dynamix Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>	Fit Test Diet: Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>

Notes: