

August 2026

	WORK 4 tasks per day 8 hours	SPORT 3 × 25 min 1.5 hours	GUITAR 2 × 25 min 1 hour	WALKING 2 × 25 min 1 hour	FRIENDS 3 hours 3 hours	HOUSEWORK 1 hour 1 hour
1 Sat	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
2 Sun	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
3 Mon	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
4 Tue	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
5 Wed	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
6 Thu	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
7 Fri	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
8 Sat	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
9 Sun	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
10 Mon	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
11 Tue	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
12 Wed	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
13 Thu	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
14 Fri	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
15 Sat	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
16 Sun	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
17 Mon	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
18 Tue	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
19 Wed	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
20 Thu	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
21 Fri	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
22 Sat	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
23 Sun	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
24 Mon	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
25 Tue	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
26 Wed	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
27 Thu	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
28 Fri	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
29 Sat	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
30 Sun	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
31 Mon	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○

September 2026

	WORK 4 tasks per day 8 hours	SPORT 3 × 25 min 1.5 hours	GUITAR 2 × 25 min 1 hour	WALKING 2 × 25 min 1 hour	FRIENDS 3 hours 3 hours	HOUSEWORK 1 hour 1 hour
1 Tue	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
2 Wed	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
3 Thu	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
4 Fri	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
5 Sat	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
6 Sun	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
7 Mon	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
8 Tue	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
9 Wed	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
10 Thu	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
11 Fri	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
12 Sat	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
13 Sun	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
14 Mon	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
15 Tue	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
16 Wed	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
17 Thu	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
18 Fri	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
19 Sat	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
20 Sun	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
21 Mon	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
22 Tue	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
23 Wed	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
24 Thu	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
25 Fri	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
26 Sat	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
27 Sun	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
28 Mon	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
29 Tue	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○
30 Wed	○○○○○	○○○	○○	○○	○	○