

Buổi sáng:

thứ 2	thứ 3	thứ 4	thứ 5	thứ 6	thứ 7	chủ nhật			
chạy bộ-5h30	chạy bộ-5h30	chạy bộ-5h30	chạy bộ-5h30	chạy bộ-5h30	trống	trống			
giữ xà	giữ xà	giữ xà	giữ xà	giữ xà					
uống sữa	uống sữa	uống sữa	uống sữa	uống sữa	uống sữa	uống sữa			
tập chuyên môn cầu lông	tập chuyên môn cầu lông	tập chuyên môn cầu lông	tập chuyên môn cầu lông	tập chuyên môn cầu lông					
tập gym	tập gym	tập gym	tập gym	tập gym					
ăn trái cây	ăn trái cây	ăn trái cây	ăn trái cây	ăn trái cây	ăn trái cây	ăn trái cây			

buổi chiều:

thứ 2	thứ 3	thứ 4	thứ 5	thứ 6	thứ 7	chủ nhật	
coi video chú kenny	coi video chú kenny	coi video chú kenny	coi video chú kenny	coi video chú kenny	trống	trống	
học ielts	học ielts	học ielts	học ielts	học ielts			
tập chuyên môn cầu lông	tập chuyên môn cầu lông	tập chuyên môn cầu lông	tập chuyên môn cầu lông	tập chuyên môn cầu lông			
học toán	học vật lý	học tiếng anh					