

		dl	dt	dc	dj	dv	db	dg
06:15 - 07:00	AADD 1			HIIT				
07:15 - 08:00	AADD 1			HIIT				
08:15 - 09:00	AADD 1					HIIT		
19:15 - 20:00	AADD 2			HIIT				