	М	T	W	T	F	S	S
		Rest	0700-	0700-	1400-	1400-	1400-
WEEK 1	Rest Day	Day	1400	1400	2200	2200	2200
	2200-	2200-	Rest	Rest	0700-	0700-	0700-
WEEK 2	0700	0700	<u>D</u> ay	Day	1400	1400	1400
	1400-	1400-	2200-	2200-		Rest	Rest
WEEK 3	2200	2200	0700	0700	Rest Day	Day	Day
	0700-	0700-	1400-	1400-	2200-	2200-	2200-
WEEK 4	1400	1400	2200	2200	0700	0700	0700
		Rest	0700-	0700-	1400-	1400-	1400-
WEEK 5	Rest Day	Day	1400	1400	2200	2200	2200
	2200-	2200-	Rest	Rest	0700-	0700-	0700-
WEEK 6	0700	0700	Day	Day	1400	1400	1400
	1400-	1400-	2200-	2200-		Rest	Rest
WEEK 7	2200	2200	0700	0700	Rest Day	Day	Day
	0700-	0700-	1400-	1400-	2200-	2200-	2200-
WEEK 8	1400	1400	2200	2200	0700	0700	0700