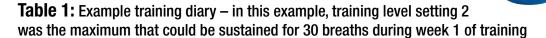


Training Diary



Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
1	Level	Duration												
Morning	1	10	1	22	1	30	1	30	1.5	30	1.5	30	2	30
Evening	1	10	1	26	1	30	1	30	1.5	30	1.5	30	2	30

Table 2: Record the training level on your device and the number of breaths completed on each training session below:

Suggested Training Plan

30 deep forceful breaths in (inhalations) twice per day, 7 days a week.

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														



Training Diary

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														

Week No.	D	ay 1	D	ay 2	D	ay 3	D	ay 4	D	ay 5	D	ay 6	D	ay 7
	Level	Duration												
Morning														
Evening														