


















2022

SHUT UP & TRAIN

2022

JAN	SAT 01 	SUN <sup>01</sup> 02	MON 03	TUE 04	WED 05	THU 06	FRI 07	SAT 08	SUN <sup>02</sup> 09	MON 10	TUE 11	WED 12	THU 13	FRI 14	SAT 15	SUN <sup>03</sup> 16	MON 17 	TUE 18	WED 19	THU 20	FRI 21	SAT 22	SUN <sup>04</sup> 23	MON 24	TUE 25	WED 26	THU 27	FRI 28	SAT 29	SUN <sup>05</sup> 30	MON 31
FEB	TUE 01	WED 02	THU 03	FRI 04	SAT 05	SUN <sup>06</sup> 06	MON 07	TUE 08	WED 09	THU 10	FRI 11	SAT 12	SUN <sup>07</sup> 13	MON 14 	TUE 15	WED 16	THU 17	FRI 18	SAT 19	SUN <sup>08</sup> 20	MON 21 	TUE 22	WED 23	THU 24	FRI 25	SAT 26	SUN <sup>09</sup> 27	MON 28			
MAR	TUE 01	WED 02	THU 03	FRI 04	SAT 05	SUN <sup>10</sup> 06	MON 07	TUE 08	WED 09	THU 10	FRI 11	SAT 12	SUN <sup>11</sup> 13 	MON 14	TUE 15	WED 16	THU 17	FRI 18	SAT 19	SUN <sup>12</sup> 20  Spring	MON 21	TUE 22	WED 23	THU 24	FRI 25	SAT 26	SUN <sup>13</sup> 27	MON 28	TUE 29	WED 30	THU 31
APR	FRI 01	SAT 02	SUN <sup>14</sup> 03	MON 04	TUE 05	WED 06	THU 07	FRI 08	SAT 09	SUN <sup>15</sup> 10	MON 11	TUE 12	WED 13	THU 14	FRI 15	SAT 16	SUN <sup>16</sup> 17	MON 18	TUE 19	WED 20	THU 21	FRI 22	SAT 23	SUN <sup>17</sup> 24	MON 25	TUE 26	WED 27	THU 28	FRI 29	SAT 30	
MAY	SUN <sup>18</sup> 01	MON 02	TUE 03	WED 04	THU 05	FRI 06	SAT 07	SUN <sup>19</sup> 08	MON 09	TUE 10	WED 11	THU 12	FRI 13	SAT 14	SUN <sup>20</sup> 15	MON 16	TUE 17	WED 18	THU 19	FRI 20	SAT 21	SUN <sup>21</sup> 22	MON 23	TUE 24	WED 25	THU 26	FRI 27	SAT 28	SUN <sup>22</sup> 29	MON 30 	TUE 31
JUN	WED 01	THU 02	FRI 03	SAT 04	SUN <sup>23</sup> 05	MON 06	TUE 07	WED 08	THU 09	FRI 10	SAT 11	SUN <sup>24</sup> 12	MON 13	TUE 14	WED 15	THU 16	FRI 17	SAT 18	SUN <sup>25</sup> 19	MON 20	TUE 21  Summer	WED 22	THU 23	FRI 24	SAT 25	SUN <sup>26</sup> 26	MON 27	TUE 28	WED 29	THU 30	
JUL	FRI 01	SAT 02	SUN <sup>27</sup> 03	MON 04 	TUE 05	WED 06	THU 07	FRI 08	SAT 09	SUN <sup>28</sup> 10	MON 11	TUE 12	WED 13	THU 14	FRI 15	SAT 16	SUN <sup>29</sup> 17	MON 18	TUE 19	WED 20	THU 21	FRI 22	SAT 23	SUN <sup>30</sup> 24	MON 25	TUE 26	WED 27	THU 28	FRI 29	SAT 30	SUN <sup>31</sup> 31
AUG	MON 01	TUE 02	WED 03	THU 04	FRI 05	SAT 06	SUN <sup>32</sup> 07	MON 08	TUE 09	WED 10	THU 11	FRI 12	SAT 13	SUN <sup>33</sup> 14	MON 15	TUE 16	WED 17	THU 18	FRI 19	SAT 20	SUN <sup>34</sup> 21	MON 22	TUE 23	WED 24	THU 25	FRI 26	SAT 27	SUN <sup>35</sup> 28	MON 29	TUE 30	WED 31
SEP	THU 01	FRI 02	SAT 03	SUN <sup>36</sup> 04	MON 05 	TUE 06	WED 07	THU 08	FRI 09	SAT 10	SUN <sup>37</sup> 11	MON 12	TUE 13	WED 14	THU 15	FRI 16	SAT 17	SUN <sup>38</sup> 18	MON 19	TUE 20	WED 21	THU 22  Fall	FRI 23	SAT 24	SUN <sup>39</sup> 25	MON 26	TUE 27	WED 28	THU 29	FRI 30	
OCT	SAT 01	SUN <sup>40</sup> 02	MON 03	TUE 04	WED 05	THU 06	FRI 07	SAT 08	SUN <sup>41</sup> 09	MON 10	TUE 11	WED 12	THU 13	FRI 14	SAT 15	SUN <sup>42</sup> 16	MON 17	TUE 18	WED 19	THU 20	FRI 21	SAT 22	SUN <sup>43</sup> 23	MON 24	TUE 25	WED 26	THU 27	FRI 28	SAT 29	SUN <sup>44</sup> 30	MON 31 
NOV	TUE 01	WED 02	THU 03 	FRI 04	SAT 05	SUN <sup>45</sup> 06 	MON 07	TUE 08	WED 09	THU 10	FRI 11	SAT 12	SUN <sup>46</sup> 13	MON 14	TUE 15	WED 16	THU 17	FRI 18	SAT 19	SUN <sup>47</sup> 20	MON 21	TUE 22	WED 23	THU 24 	FRI 25	SAT 26	SUN <sup>48</sup> 27	MON 28	TUE 29	WED 30	
DEC	THU 01	FRI 02	SAT 03	SUN <sup>49</sup> 04	MON 05	TUE 06	WED 07	THU 08	FRI 09	SAT 10	SUN <sup>50</sup> 11	MON 12	TUE 13	WED 14	THU 15	FRI 16	SAT 17	SUN <sup>51</sup> 18	MON 19	TUE 20	WED 21  Winter	THU 22	FRI 23	SAT 24	SUN <sup>52</sup> 25 	MON 26	TUE 27	WED 28	THU 29	FRI 30	SAT 31

Notes