

11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----

10 COMMANDOS

21	22	23	24	25	26
----	----	----	----	----	----

10 PUSH UPS

31	32	33	34	35	36
----	----	----	----	----	----

10 LEG RAISES

41	42	43	44	45	46
----	----	----	----	----	----

10 LUNGES

51	52	53	54	55	56
----	----	----	----	----	----

10 SQUAT JUMPS

61	62	63	64	65	66
----	----	----	----	----	----

10 BICYCLE
CRUNCHES