

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# The Workout

L L E G P R E S S I H V P S G I E O Z X N F X D  
Z X G H U Q L H W H I V C U H N D M V X L N F S  
X F J U A S E E N K H G I H H Q B F Q O R S V K  
I Y M T R H W T H O A K L G C S E P O R P M U J  
K P J T I J A Y A L O O H F W T U T J W X V K V  
E A A X O R L X R P Q H D T J D J P Q M M L N H  
P C I T U D K U X Z D L U S Q P T C S O Q G A Y  
B M E D I C I N E B A L L B S U B U I N U Y D Y  
K T O T Q N D B X B P W B M F S U S H O E A S N  
L K J Q A G U D K N A L P C U Z P D V E R W X B  
U E I S Z P H R L T T S G A E V K E Y C Y T K A  
S L B O K L K M H V D K I L C K F D G O U Z Q B  
K P U L L U P W E L S Z D V S A D D L Y T X V Z  
R K R C H E F J K J Q E U S C Y U L B K S P R G  
K B E N C H P R E S S U C L D P A B Z E C B M W  
K W B Z K I M V Y S H Z C L B G B I L S W O O X  
W U F M G L C Z D B Q Q S G J K Y U E M O I R P  
V U S J N G L F I Y Y U U F W B M K K V N P X U  
N H H E W Z L Q S B R M A I V I J V V R A H J Q  
R F M Q A C Y A C F M K N T B U D X N L A X X N  
E D B Z H L G V K Z G B E T S Z H C Z B K D A S  
E E O V J C H F R H A Q V C C X Y F S O C Z B Y  
Y D U D B P B R U G K C Y O A D O E Z W V U N S  
P W L S E O E A M V Q C G P U E O C I Y Z Y K U

medicine ball

bench press

leg press

jump rope

high knee

pull up

push up

squats

plank

walk

run