Workout Card

Name:

Seat/Back Adjustment	Exercise	Date			Date			Date			Date			Date			Date			Date		
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W