Name:

## **Workout Card**

Seat/Back Adjustment Exercise		$D_{at_{\Theta}}$			$D_{at_{\Theta}}$			$D_{at_{\Theta}}$			$D_{\partial t_{\mathcal{C}}}$			$D_{\partial t_{\Theta}}$			$D_{at_{\Theta}}$			$D_{at_{m{e}}}$		
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S .	K	W	S	R	W	5	K	W	S	R	W	5	K	W	S	R	W	5	K	W	
	_S	K D	VV	S	R R	W	5	K D	VV	S	R R	W	5	K	VV	S	R R	W	S	K D	VV	
	5	D.	\/\	S	R	W	2	D.	\/\/	S	R	W	2	R D	\/\/	S	R	W	3	D D	\/\	
	S	R	\/\	S	R	W	S	R	W	S	R	W	5	R	\/\	S	R	W	5	R	W	
	5	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	V	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	$\forall$	S	R	8	S	R	W	S	R	V	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
<u> </u>	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	5	K	VV	S	R	W	2	K	W	S	R	W	5	R	VV	S	R	W	5	R	VV	
	S C	R	W	S	R R	W	2	R	W	S	R R	W	2	R R	W	S	R R	W	2	R R	W	
	5	R	W	S	R	W	9	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	9	R	W	
	5	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	V	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	8	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	
	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	