

GROUP MEMBERS:

PERIOD:

EXERCISE	Reps	Time
WARM UP: 1) 2) 3) 4) 5) 6)		
CORE/ABS: 1) 2) 3) 4) 5) 6)		
CARDIO: 1) 2) 3) 4) 5) 6)		

GROUP MEMBERS:

PERIOD:

EXERCISE	Reps	Time
UPPER BODY: 1) 2) 3) 4) 5) 6)		
LOWER BODY: 1) 2) 3) 4) 5) 6)		
SIGNATURE MOVE: 1) 2) 3)		
MUSIC:		
EQUIPMENT NEEDED:		