bodylastics®

WORKOUT LOG

EXERCISE	Date:		Date:		Date:		Date:	
	REPS	RESISTANCE	REPS	RESISTANCE	REPS	RESISTANCE	REPS	RESISTANCE
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3
		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3		40 30 23 19 13 8 5 3 40 30 23 19 13 8 5 3