Core Workout

	Date														
1.Ab curls		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
2.Oblique curls		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
3.Press out		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
4.Plank		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
5.Superman		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
6.		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
7.		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
8.		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
9.		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
10.		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
11.		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
12.		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
13.		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														
14.		R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W
	Set 1														
	Set 2														