

Fitness Challenge

Y	K	N	U	Z	U	N	I	X	R	Y	K	M	K	E	J	C	O	Y	L
C	X	R	I	P	M	J	N	B	F	O	W	N	I	E	X	I	O	R	K
K	J	I	Z	A	C	K	S	Q	Q	A	F	P	I	Y	D	Y	Y	P	Q
E	K	L	H	O	T	D	O	S	A	D	M	I	E	R	B	T	U	K	X
Z	N	M	L	N	V	D	Q	T	N	G	Y	P	A	N	R	W	H	C	G
O	T	R	G	X	Q	R	C	H	J	Q	R	C	T	E	B	E	T	T	D
V	V	O	T	I	D	E	P	G	P	Z	Y	L	A	B	E	F	F	A	Q
Z	M	Z	Z	L	Z	P	I	I	F	C	M	D	S	W	C	I	M	R	C
I	H	P	A	X	R	S	I	E	C	U	M	Q	H	F	L	Y	E	H	E
F	V	O	P	K	Q	S	X	W	F	I	U	H	T	D	E	V	V	B	S
S	Q	I	Z	V	F	C	Z	C	L	A	V	C	A	X	P	U	D	G	N
E	F	L	W	Z	R	Y	O	L	T	G	I	E	A	W	O	V	V	N	X
T	C	C	R	H	U	G	B	S	Q	A	D	D	E	E	R	I	S	L	G
S	L	S	R	A	F	A	G	S	H	W	X	S	I	J	P	I	I	I	P
M	O	D	H	J	G	W	D	J	K	J	G	P	T	K	M	W	B	R	E
H	F	G	R	D	W	L	T	E	A	T	A	U	W	I	U	H	Z	J	W
R	R	P	O	V	Y	K	M	B	F	G	S	H	T	H	J	Q	F	S	H
X	W	E	K	Q	G	J	A	E	T	P	Y	S	A	F	O	X	I	U	O
T	W	F	V	D	V	Z	K	U	M	M	N	U	J	L	B	W	C	K	Q
C	I	X	M	H	T	G	N	E	R	T	S	P	M	U	U	W	V	D	J

CARDIO
JUMP ROPE
REPS
SQUATS
TREADMILL

DEADLIFT
PUSH-UPS
SETS
STRENGTH
WEIGHTS