

# Class MyFitness Routine

## Starting Page

content Pane : J Panel

exercise Goals : J Panel

preferred Exercise Type : J Panel

## Body Zones

chest : J Button

back : J Button

arms : J Button

abdominals : J Button

legs : J Button

shoulders : J Button

## Legs

calves : J Button

hamstrings : J Button

quadriceps : J Button

glutes : J Button

## Arms

biceps : J Button

triceps : J Button

forearms : J Button

## Shoulders

trapezius : J Button

latissimus Dorsi : J Button

## Abdominals

situps : J Panel

crunches : J Panel

plank : J Panel

bird Dog : J Panel

flutter Kicks : J Panel

Side Plank : J Panel