Ш									_										
l · · ·	D	C	₿			≻			ш	D	C		₿				≻		
Crunch Var	Tricep Pushdown	Lower Stretch	DB SA Row			Bulgarian SS w/ DB		Day 6/	Crunch Var	Tricep Pushdown	Lower Stretch		DB SA Row			S C	Bulgarian SS		Day 6/
3\15	4\6	6ea 3\ANY	8ea 6ea	10ea	O1 (	ທ ທ ທ	IJ		3\15	4\6	3\ANY	6ea	8ea 6ea	10ea	IJ	Ŋ	បា បា	Οī	
								#											#
								RPE											RPE
Ш	D	C	В			⊳			Ш	D	C		₿				≻		
Crunch Var	Tricep Pushdown	Lower Stretch	DB SA Row			Bulgarian SS w/ DB		Day 6/_	Crunch Var	Tricep Pushdown	Lower Stretch		DB SA Row				Bulgarian SS		Day 6/_
	S									_									
		6ea 3\ANY	8ea 6ea	10ea	OJ (	ហ ហ ហ	Ŋ		3\15	า 4\6	3\ANY	6ea	8ea 6ea	10ea	Ŋ	ΟΊ	ហ ហ	Ŋ	
		6ea 3\ANY	8ea 6ea	10ea	<b>Ω</b> 1 (	ເນ ເນ ເນ	G	#	3\15		3\ANY	6ea	8ea 6ea	10ea	បា	Sī	ហហ	បា	#