

1. Tibialis raise /2
2. FHL Calf raise /1
3. KOT Calf raise /1
4. Patrick step /25
5. Split squat /5
6. Elephant walk /3
7. L-Sit /1
8. Couch stretch /1

1. Tibialis raise /2
2. FHL Calf raise /1
3. KOT Calf raise /1
4. Patrick step /25
5. Split squat /5
6. Elephant walk /3
7. L-Sit /1
8. Couch stretch /1

1. Tibialis raise /2
2. FHL Calf raise /1
3. KOT Calf raise /1
4. Patrick step /25
5. Split squat /5
6. Elephant walk /3
7. L-Sit /1
8. Couch stretch /1

1. Tibialis raise /2
2. FHL Calf raise /1
3. KOT Calf raise /1
4. Patrick step /25
5. Split squat /5
6. Elephant walk /3
7. L-Sit /1
8. Couch stretch /1

1. Tibialis raise /2
2. FHL Calf raise /1
3. KOT Calf raise /1
4. Patrick step /25
5. Split squat /5
6. Elephant walk /3
7. L-Sit /1
8. Couch stretch /1

1. Tibialis raise /2
2. FHL Calf raise /1
3. KOT Calf raise /1
4. Patrick step /25
5. Split squat /5
6. Elephant walk /3
7. L-Sit /1
8. Couch stretch /1