

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

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

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