

Hacker's Diet: Exercise Ladder (10-15mins.)

		Rung	Bends	Sit-ups	Leg-lifts/ Prone-lifts	Push-ups	Steps	(Cnt)	(Ext)
Introductory	Ladder	1	2	3	4	2	105	1	30
		2	3	4	5	3	140	1	65
		3	4	6	6	3	170	2	20
		4	6	7	8	4	200	2	50
		5	7	9	9	5	225	3	0
		6	8	10	10	6	255	3	30
		7	10	11	12	7	280	3	55
		8	12	13	14	8	305	4	5
		9	14	15	16	9	325	4	25
		10	16	16	18	11	350	4	50
		11	18	18	20	12	370	4	70
		12	20	20	22	13	390	5	15
		13	23	21	25	15	405	5	30
		14	25	21	25	15	425	5	50
		15	28	23	27	16	440	5	65
Lifetime	Ladder	16	14	10	12	9	340	4	40
		17	15	11	14	10	355	4	55
		18	16	12	16	11	375	5	0
		19	18	13	17	12	390	5	15
		20	19	14	19	13	405	5	30
		21	21	15	21	14	420	5	45
		22	22	16	23	15	435	5	60
		23	24	17	25	16	445	5	70
		24	25	18	27	17	460	6	10
		25	27	20	29	18	470	6	20
		26	29	21	31	19	480	6	30
		27	31	23	33	20	490	6	40
		28	33	24	36	21	500	6	50
		29	34	26	38	22	510	6	60
		30	36	28	40	23	515	6	65
		31	38	29	43	24	525	7	0
		32	40	31	45	25	530	7	5
		33	43	33	48	26	535	7	10
		34	45	35	51	27	540	7	15
		35	47	37	54	28	540	7	15
		36	49	39	56	29	545	7	20
		37	51	41	59	30	545	7	20
		38	54	43	62	31	545	7	20
		39	56	46	65	32	550	7	25
		40	59	48	68	33	555	7	30
		41	61	50	72	34	555	7	30
		42	64	53	75	35	555	7	30
		43	66	55	78	36	560	7	35
		44	69	58	81	37	560	7	35
		45	72	61	85	38	560	7	35
		46	74	64	88	39	575	7	50
		47	77	66	92	40	575	7	50
		48	80	69	96	41	575	7	50