0 1.1 32 067 4.5	0.067 0.87	0.53 4.3	2.5 2.1	2.3	0.53	0	0	
067 4.5		4.3	2.1	0.067	0.52			
	19				0.53	2.1	0.4	- 40
067		1.7	1.9	0.67	0.13	1.9	0.6	
067 4.7	1.7	30	1.5	0.13	1.1	0.47	0.13	- 30
5 0.47	0.6	0.53	32	2.7	0.27	2.4	0.2	
2.8 0.2	1.6	0.53	1.2	25	0.2	0.4	0	- 20
0.2 0.67	0.13	1.7	1.1	1.2	19	2.4	1	10
0 2.3	0.13	0.93	2.7	0.4	2.5	33	1.9	- 10
067 0.6	0	1.1	0.27	0.067	1.1	3.5	25	
Knee extension - Squats -	Heel raises -	Bicep curl -	Shoulder press -	ہے Wall push offs -	Leg slide -	Step ups -	Walking -	- - 0
	ı	Squats - Heel raises -	Squats - Heel raises - Bicep curl -	Squats - Heel raises - Bicep curl -		Squats - Heel raises - Bicep curl - Shoulder press - Wall push offs - Leg slide -	Squats - Heel raises - Bicep curl - Shoulder press - Leg slide - Leg slide -	Squats - Heel raises - Bicep curl - Shoulder press - Leg slide - Leg slide - Step ups -