

Name_____

Workout 3

Date								
Abductor	/	/	/	/	/	/	/	/
Adductor	/	/	/	/	/	/	/	/
Calf Raise	/	/	/	/	/	/	/	/
Dips	/	/	/	/	/	/	/	/
Gripper	/	/	/	/	/	/	/	/
Neck Front	/	/	/	/	/	/	/	/
Neck Back	/	/	/	/	/	/	/	/
Flex	/	/	/	/	/	/	/	/

Date								
Abductor	/	/	/	/	/	/	/	/
Adductor	/	/	/	/	/	/	/	/
Calf Raise	/	/	/	/	/	/	/	/
Dips	/	/	/	/	/	/	/	/
Gripper	/	/	/	/	/	/	/	/
Neck Front	/	/	/	/	/	/	/	/
Neck Back	/	/	/	/	/	/	/	/
Flex	/	/	/	/	/	/	/	/