

Name: _____

Date: _____

Miles Circuit

Z C K L K Y B F L I G M K T Y K T F E Z C Z S M
O G Z L Z G O X Z A A L Z S J L P L N N T T O O
P G O I P M W G B F A R D G Q A J L I X V V X E
K K P H C R X E F D C S N C P S J P N E I C B G
W M E U G N I N A E L D R A W R O F W N K U Q N
J P N B U B Q S D W L P P Y C Y E T G C I H I U
F M K K X G P I H Q F D D S B U P B L Y J J F L
V X N Y X D O Q S G I B P I I B X Y B C L M L G
Q W E M M M B Y Z Q T L O I K A F D T Z A U Q N
G I E Y K X Q M X A N G G N I H S U P R N F Y I
O B C A P W M O X D A M N G Q I Y F O G E C P T
J O H W Q L H U G T R A I I U S S M E N P Y T T
J X E V L K O H W L D F C U Y I N S Z E I S L I
G Z S K Q B K W U V Y D I C Z L F E L P W J M S
N B T S C E K A Z Q H H B U H X E V Z I Y G U I
Z H Z C A V I C A C E Y L Y K N I D J V E M Y M
H Q D D W N G D L R R O C M G C A X I U K V W E
K Z X Y N E M A T Q I X W H O L J D T S W Z M S
L G M N V Z A B D D F E J U P Z G U T M T T H I
F Q K J G I Z E N E W B T R H T C N S O J F U A
B L W M R F H Q A X Y L E Z J K U M N V Q T E Q
E A E E G Q K Y L U E D B Z F H C D X E C F G L
F Y B G Q Q P K K T F D I F Q D Q K P F L L R V
V H B R N A C V B H A T L Q D G V U P A P B Z B

semi sitting lunge

forward leaning

left side lying

open knee chest

pelvic outlet

fire hydrant

pushing

moving

lunges

tuck