

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Superhero Workout

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

Mountain Climbers

Kung Fu stance

Window washes

Balance Plank

Jumping Jacks

Scissor Legs

Back Squeeze

Wall Push Up

Cable Cross

Sky Punches

Side Plank

Squat Jump

High Rows

Toe Touch

Low Rows

Crunches

Sit Ups

Push Up

Lunges

Plank