	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
ARMS & SHOULDERS	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
CHEST & BACK	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
LEGS	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W
	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W	R	W / W / W

COPYRIGHT 2007 BY CORRIE HAFFLY www.corriehaffly.comThis work is licensed under the Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 License.

ARMS & SHOULDERS	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
CHEST & BACK	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
LEGS	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W
	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W	R W / W / W

COPYRIGHT 2007 BY CORRIE HAFFLY www.corriehaffly.comThis work is licensed under the Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 License.