

3^{WINS} *fitness* **COUCH to 5K to LA**

Dynamic Warmup: 15-20yds

- 1) Six Pack**
- 2) Heel Ups**
- 3) TVA March**
- 4) Frankenstein**
- 5) Knee Huggers**
- 6) Open the Gate**
- 7) Close the Gate
(Step over a log)**
- 8) Side Lunges**
- 9) Toe Walk**
- 10) Lunge with twist**
- 11) Lunge with overhead reach**
- 13) Super Marios**
- 14) A-Skip**
- 15) Carioca**
- 16) Leg Curls**
- 17) B-Skip**
- 18) OGP (Old Grandma Pace)
stride**
- 19) Jog stride**
- 20) Run stride**
- 21) Race Pace stride**