

6 x 6 BRUTALITY			DATE	DATE	DATE	DATE	ROUNDS 4, 5 & 6:						
EXERCISES	NOTES	RX	WT - REPS	WT - REPS	WT - REPS	WT - REPS	EXERCISES	NOTES	RX	WT - REPS	WT - REPS	WT - REPS	WT - REPS
		10							10				
		10							10				
		10							10				
		10							10				
		10							10				
		10							10				
ROUND 1 TIME:			:	:	:	:	ROUND 4 TIME:			:	:	:	:
		10							10				
		10							10				
		10							10				
		10							10				
		10							10				
		10							10				
ROUND 2 TIME:			:	:	:	:	ROUND 5 TIME:			:	:	:	:
		10							10				
		10							10				
		10							10				
		10							10				
		10							10				
		10							10				
ROUND 3 TIME:			:	:	:	:	TOTAL WORKOUT TIME:			:	:	:	: