



□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□  
□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□  
.□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□

□□□□□ :□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□  
□□ □ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□  
□□ □□□ 14 □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □ □□□□ □□□□□□  
□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□  
□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□  
□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□  
□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□  
.□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ :□□□□□ □□□□□□ □□ □□  
□ □□□□□□□□□ **Up Warm** □□□□□□ 3 □□ □□□□□□□□

---

□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ **Wash Up** □□□□□□□  
:□□□□□

**Warm up** □□□□□ **1-**  
□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□  
□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□  
□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□  
.□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□

□□□□□ □ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ **warm up** □□□□□ □□ □□  
□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□  
□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□  
□□ □□ □ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□  
□□□□ □ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□  
**DISC** □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□  
.□□ □□□□□□□□

**WASH UP** □□□□□□ **3-**  
□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□  
□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□  
□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□  
□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□ □□  
□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□  
.□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□

---



□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□

---