

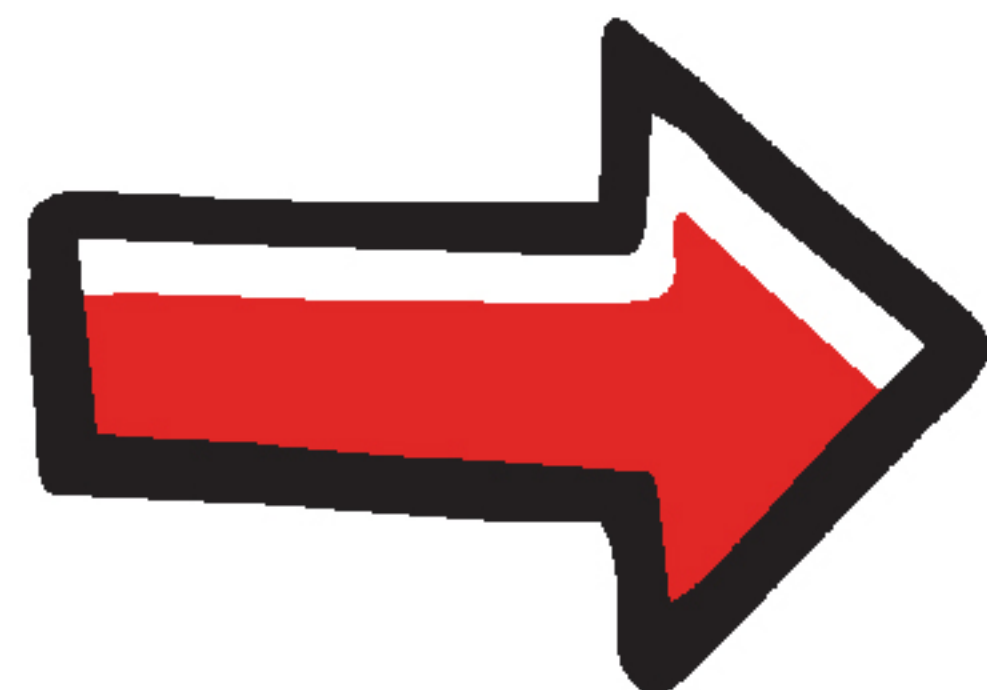
# JENNA'S WORKOUT

2-time Pan American Games Medallist, Softball



## The Workout:

1. Alternating Step Ups  
*(10 each leg)*
2. Push ups *(10)*
3. Reverse Lunge  
*(10 each side)*
4. Side Plank  
*(30 seconds each side)*
5. Dead Bug  
*(10 each side)*
6. Repeat *(2-4 times)*
7. Have Fun!





# L'ENTRAÎNEMENT DE JENNA

2 fois médaillée aux Jeux panaméricains, balle molle



## L'entraînement :

1. Montées sur banc en alternance  
*(10 pour chaque jambe)*
2. Extensions de bras *(10)*
3. Fente arrière  
*(10 de chaque côté)*
4. Planche latérale  
*(30 secondes de chaque côté)*
5. Exercice pour les abdos  
*(10 de chaque côté)*
6. Répétez *(de 2 à 4 fois)*
7. Amusez-vous bien!

