e	ő		— Fi	itnes	s (Fas	ter)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•		R	A	ctive	(Slow	er)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
٠	٠	۰	٠	٥	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	۰
٠	٠		۰	٠	۰	٠	٥	۰	٠	٥	٠	۰	۰	٠	۰	٥
٥	•	$\left(\begin{array}{c} 1 \end{array} \right)$) .	۰	۰	۰	•	•			۰	•	٠	۰	٠	٠
٥	Start	ting Pc	osition	٥	٠	٥		•	•		۰	٠	٠	٠	٠	٠
٥	۰	٠	٠	٥	۰	۰	۰	٠	٠	٠	۰	•			open	٠
٥	٥	۰	٠	٥	۰	•		•			٠	٠	ť	harkers his side	e	٠
۰	٥	٠	٠	۰	٠	٠			•	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠
۰	٥	٠	٥	•	۰	•	٥	٠	٠	٠	•	ø	٠	٠	٥	۰
٠	٠	۰	۰	۰	۰	٠	٠	٥	٠	٥	٠	0	۰	٠	٠	۰
٠	•	٠	•	۰	۰	۰	•	٠	٠	۰	٠	•	٠	۰	٠	0
٥	٠	۰	•	۰	•	0		Leave	ont 3 oper	r	۰	•	•	٠	•	٠
٥	٠	٠	•	٥	٠	٥	• n	narker	s in fro	nt	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٠	۰	0	٠	٠	٠	٠	۰	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰
٠	٠	۰	۰	۰	۰	۰	٠	٠	٠	٥	٠	۰	۰	٠	٠	٥
٠	٠	۰	۰	۰	۰	۰	٠	٠	٠	٥	٠	۰	۰	٠	٠	٥
٠	٥	٠	۰	۰	٠	۰	٠	۰	٠	٥	٠	•	٠	٠	٠	o
٥	٥	۰	٠	٠	•	٠	٠	٠	۰	۰	٠	•	٠	٠	٠	ø
٥	۰	0	٠	٠	٠	•	٥	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٥
٠	۰	٠	٥	٠	٠	0	0	٥	0	۰	٠	۰	۰	۰	٥	٠

	٥	• •	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
$\left(\begin{array}{c} \\ \\ \end{array} \right)$	٠	• •	٠		٠	٠	٠	•	•	٠	•	o	٠
	٠	• •	•	٠	٠	٠	٠	٠	° X	X11 - X	XIX	۰	•
. Entrance	٠	• •	N N	E C	• ×	• <u>></u>	•	٠	Fitness arrow	s part i every 4	moves 4 count	1° s	•
• • •	•	• •	· K · K	K K	ו [×] • [×]		٠	•	٠	٠	٠	٠	٠
• • •	•	• •	>				•	•	•	٥	•	0	۰
• • •	٠	• •	K	K ^e k	د د	2	•	٠	٠	٠	•	o	•
• • •	0	• •				-	۰	٠	٠	۰	۰	۰	٥
	٠	• •	٠	۰	۰	٠	٠	0	٠	•	٠	٠	٠
	•	• •	٠	۰	۰	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	۰
(3)	٥	• •	•	٠	•	۰	٠	•	•	٠	۰	o	•
U			•			•				XXX			
Main Part 1	٠	• •	•	•	•	•	٠	o	٠	•	٠	٠	٠
• • •	٠	• •	•	•	•	•	٠	٠	٠	٠	٠	0	۰
	٠	• •	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠
e (4) e	•	• •	•	a • ja		• • 7	•	٠	X	xxvIII	-XXXIX	o	۰
Main part 2	٥	. A	•/	•/	• /		٥	٠	٥	٠	٥	o	•
• • •	٠	• •	•	• / *	• /	• /	٠	٠	o	٠	٠	٠	•
• • •	٠	• •	٥	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠
• • •	0	• •	۰	۰	۰	٠	۰	٠	٠	٠	٥	۰	•
	•	. В	••	•	•	•	٠	۰	٠	, XL	•	•	۰
	٠	• •	••	•••	•••	•••	٠	•	٥	•	٠	0	
	٠	0 0	٠	٠	٠	٠	٠	0	•	0	٠	ø	٥

٥	5		o	0	۰		•				٠	•	۰	٥	٥	٥
Ma	in pa	art כ	٥	· A	٨.	Ý	Ŷ	ý	1	•	•	XLVI-	XLV	٠	ø	٥
·	in po	·	٠	٠	٠	1	Ŷ	↓ ↓	V	•	۰	0	٠	٠	٠	٠
٠	0	٥	٥	٥	٠	٥	٠	٠	٥	0	۰	٠	ø	٠	٥	0
٠	۰	٠	٠	E		•			•		٠	XLV	II ·	۰	٠	ø
٥	o	٠	٠	٠	٥	•	•	•	•	•	•	٥	٠	٠	٠	٠
٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	•	٥	٠	٠	٠	0
٠	•	•	•	٠	٥	•	٠	٠	٠	•	٠	۰	٠	٠	•	٠
٠	•	•	•	٠	٠	•	٠	٠	٠	•	۰	•	٠	٠	•	٠
•	٠	ø	ø	٠	٠	۰	۰	۰	•	٠	•	۰	٠	•	۰	٠
٠	•	٠	۰	۰	•	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	۰	•
•			•	r r	•						•	LXX	۰ (IV-L	.XXV	′11	•
n N M	(C ain p		1	, 0	•						•	Fitne	əss g	roup	•	•
M			1	, , ,	•					•	•	Fitne mov	ess g res or larker	•	ŌŴ	•
n M N N			1		•			•		•	•	Fitne mov (1 m	ess g res or larker	roup ne arr	ŌŴ	•
M			1		•		•	•		•	•	Fitne mov (1 m cour	ess g res or arker nts	roup ne arr) eve	row ry 4	• • •
			1	0			•			•	•	Fitne mov (1 m cour	ess g res or arker nts	roup ne arr	row ry 4	• • • •
			1	•							•	Fitne mov (1 m cour LXX	ess g res or larker nts VIII-L ive gr	roup ne arr r) eve XXXV XXXV	row ry 4	· · · · · ·
			1	•								Fitne mov (1 m cour LXX Act mov (2 n	ess g res or larker nts VIII-L ive gr	roup ne arr () eve XXXV Coup ne ar ers) ev	row ry 4	· · ·

.

•

• •	٥	•	•	•	٠	•	٠	•	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠
(\mathcal{T})	o		ג	o						o	٠	CIX	٠	٠	•
	٠		Χ.		• •					٠	۰	٠	٠	٠	0
Main part	5	٠	۰	٠	•	• 1	• 1	• 1	•	٠	٠	٠	•	٠	٠
• •	•	•	•	۰	0	٠	o	•	o	•	o	•	٠	٠	۰
• •	•	•	•	٠	••	••	••	• •	٠	0	• (CX-C>	<ii< td=""><td>0</td><td>٠</td></ii<>	0	٠
	٠			o	• •	••	••	••	•	and ⁻	1/2 m	e move arkers ng tow	5	•	٠
	•	•	•	•	•	•	•	•	•		l to p	ositior			•
• •	•	•	0	٠	٠	0	•	٠	0	•	٠	٠	•	Ø	•
	٠	٠	٠	٠	•	•	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
. (G.)	۰	٠	۰	٠	• •	• •	•	•	•	. C	XVII	٠	٠	٠	۰
Main Part	6	o								o				٠	٠
• •	۰	•	٠	٠	•	٠	0	•	o	Ċ	XVII-	CXIX	•	٠	٠
• •	٥	٠	o	٠	ø	0	٠	٠	•			Group er ever		es	۰
• •	•	٠	•	٠	0	0	٠	٠	٠			ounts		0	٠
• •	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٥	٠	۰	0	٠	٠	٠	٠	٠
0 0	۰	٠	٠	٠	•	0	٥	٠	٠	۰	٠	٠	0	٠	٠
• •	۰	0	٠	٠	•	٠	o	•	o	٠	۰	۰	٠	٠	۰
• •	Ð	0	٠	•	٠	٠	Ø	•	ø	•	o	٠	•	٥	۰
• •		•	•	•	•	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•

•	Endin) ng	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	٠	۰	•	٠	٠	۰	•	٠	٠	٠	•	•		۰	٠
٠	٠	٠	۰	٥	٠	٠	o	٠	٥	٥	٥	٥	٠	٠	ø	•
•	•	٠	۰	•	•	•	•		•	٠	٠	•	•		۰	٠
•	٠	•	۰	٠	•	•	•	•	•	٠	٠	٠			٥	
•	•	·	v	•	•	•	٠	•	٠	٠	•	•	v	·	٠	٠
٠	o	۰	٥	٠	٠	٠	٥	٥	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٥	0
٠	٥	٠	0	٠	٠	٠	٥	۰	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٥	٠
•	٠	٠	٠	٠	٥	٠	٠	٠	٥	٥	۰	٠	۰	٠	٠	٠
۰	٠	٠	٠	٠	۰	۰	٠	٠	۰	۰	۰	٠	۰	۰	٠	0
٠	٠	۰	۰	٠	٥	٠	٠	٠	٥	٥	٠	٠	۰	۰	٠	٥
٠	٥	٠	٥	۰	٠	٠	٥	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٥	٥	0
٠	٠	٠	٥	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	۰	٠	٠
۰	٥	۰	٥	۰	٠	٠	٥	۰	٠	٠	٠	٠	۰	٥	٥	٠
٠	٥	٠	ø	۰	٠	٠	٥	۰	٠	٠	٠	۰	٠	۰	٥	٠
٠	٠	٠	٥	۰	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	۰	٥	٠	
	٠															
	٥															
۰	٠	٠	٠	٠	٥	٠	٠	٠	۰	۰	٥	٠	٠	۰	٠	٠