



## CALF REHAB – MOVEMENT PREP

[A-MARCH](#)

[A-PUMP](#)

[A-SKIP](#)

[KNEE HUG + LUNGE & TWIST](#)

[SPRINTER LUNGE](#)

[LATERAL ROCKS](#)

[SCORPIONS](#)

[LEG CROSS-OVERS](#)

[SHORT SCISSOR BOUND](#)

[SHORT TO LONG SCISSOR BOUND](#)

[CONTINUOUS EXCHANGE](#)

[SINGLE EXCHANGE](#)

[TRIPLE EXCHANGE](#)

[CARIOCA](#)

[LATERAL SHUFFLE](#)

