

BUCKEYE POWER ROUTINE

Body Area

Upper	Lower	Category	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180
8	10	I	20	30	40	50	60	60	70	70	80	80	90	100	110	120
6	8	II	20	30	40	50	70	70	80	80	90	90	100	110	120	130
4 (four)	6	III	30	40	50	60	70	70	80	80	90	100	110	120	130	140
3	4	IV	30	40	60	60	80	80	90	90	100	100	110	120	130	140
2	2	V	40	50	60	70	80	80	90	100	110	110	120	130	140	150
1	1	VI	40	50	60	70	90	90	100	110	120	120	130	140	150	160
4	6	VII	30	40	50	60	70	70	80	80	90	100	110	120	130	140
			190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320
8	10	I	130	140	140	150	160	170	170	180	180	190	200	200	210	220
6	8	II	140	150	150	160	170	180	180	190	190	200	210	220	230	240
4	6	III	140	150	160	170	180	190	200	200	210	220	230	240	250	260
3	4	IV	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280
2	2	V	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
1	1	VI	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
4	6	VII	140	150	160	170	180	190	200	200	210	220	230	240	250	260
			320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450
8	10	I	210	220	230	230	240	240	250	250	260	260	270	270	280	290
6	8	II	230	240	250	260	270	280	280	290	290	300	300	310	310	320
4	6	III	260	270	280	280	290	300	310	310	320	330	330	340	340	350
3	4	IV	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	370	380	390	400
2	2	V	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
1	1	VI	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430
4	6	VII	260	270	280	280	290	300	310	310	320	330	330	340	350	360
			450	460	470	480	490	500	510	520	530	540	550	560	570	580
8	10	I	280	290	300	310	310	320	330	330	340	340	350	350	360	370
6	8	II	320	320	330	340	340	350	360	360	370	380	390	390	400	410
4	6	III	350	360	370	370	380	390	390	400	400	410	420	430	430	440
3	4	IV	400	410	410	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520
2	2	V	420	430	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530	540
1	1	VI	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530	540	550	560
4	6	VII	350	360	370	370	380	390	390	400	400	410	420	430	440	450
			580	590	600	610	620	630	640	650						
8	10	I	360	370	380	390	390	400	400	400						
6	8	II	410	410	420	430	440	450	460	470						
4	6	III	440	450	460	460	470	480	490	500						
3	4	IV	510	520	530	540	560	570	580	590						
2	2	V	540	550	560	570	580	590	600	610						
1	1	VI	560	570	580	590	600	610	620	630						
4	6	VII	460	460	460	460	470	480	490	500						