

Pre Shift Routine



https://youtu.be/tQnIBjwW_FM

Post Shift Routine



<https://youtu.be/9z7-Mpj8VKM>

On Shift Routine



<https://youtu.be/jduXIs887GI>

Off Day Routine



<https://youtu.be/AvQELNwHOfI>