		BB2 QOP 1			16
		10	3	3	✓
1	3'56 99	P2DT ED			
2	4'20 124	P3RH B2U TiB B2S			
3	4'25 131	P2RH ED PU P2RUN(32) P1RUN(30)			
4	3'41 122	P3RH S2S ED PU B2U B2S			
5	3'28 122	P3RH TiB			
6	3'13 97	P2DT ED Clap			
7	3'32 140	P2DT ED PU P2RUN(64) P3RUN(32) P2RUN(32)			
8	3'55	<Dumbbell> ShoulderPress Figure8 Upper			
9	3'47 88	P3RH S2S P3DT TiB			
10	5'21 128	P2RH PU ED P2RUN(64) P3RUN(64) P2RUN(64)			

		BB2 SUMR 1			17
		11	3	3	✓
1	3'24 128	P2RH ED			
2	3'43 125	P2RH P2↑RH P3RH B2U PU P&P			
3	3'35 128	P2DT ED SF(8) P2RUN(16)(32) P3RUN(32) P2RUN(32)			
4	3'28 122	P3RH TiB			
5	3'20 104	P2DT ED Clap			
6	4'01 130	P3RH B2U TiB S2S			
7	3'42 128	P2DT ED PU P&E P3RUN(32)P2RUN(32) P3RUN(32)P2RUN(32)			
8	3'12	<Dumbbell> HummerCircle Wiper ChestPress			
9	3'27 110	P3RH TiB			
10	3'39 116	P2DT SF(8) P3RUN(64) P2RUN(32)			

		BB2 Xmas 2			17
		12	2	3	✓
1	4'00 75	P2DT P3RH TiB			
2	3'51 132	P2DT B2U			
3	3'01 129	P2DT ED Cornering Clap			
4	3'04 100	P2DT SF(8)(4)(2)(1)			
5	4'22 106	P3RH S2S			
6	3'14 145	P3RH Twist			
7	3'36 105	P2DT PU Clap			
8	2'50 86	P2DT ED SF(4) P2RUN(32)P3RUN(32) P2RUN(48)			
9	2'35	<Dumbbell> ArmCurl PullIn PullDown			
10	3'33 137	P2RH P3RH TiB <<3拍子>>			
11	3'23 142	P2DT ED SF(16)(8) P3RUN(24)P2RUN(24) P3RUN(48)			

		BB2 MJ1			17
		10	3	4	✓
1	4'54 117	P2RH P2DT PU			
2	2'59 95	P3RH TiB ED			
3	3'23 115	P2DT ED Clap			
4	3'01 98	P3RH P3DT PU S2S			
5	4'44 90	P2RH P3RH P&P Crouching B2U Isolation			
6	4'25 128	P2DT PU SF(8) P2RUN(32) P3RUN(32)P2RUN(32)			
7	5'11	<Dumbbell> Thriller ChestPress ShoulderPress			
8	3'40 83	P3DT TiB T&P			
9	4'18 139	P2DT SF(16)(8)(4) P&E P3RUN(64)			
10	6'24 81	P2RH P3RH S2S			

		BB2 PTX			17
		10	3	4	✓
1	4'23 91	P2RH P3RH S2S B2U			
2	3'41 136	P2RH P2DT PU			
3	2'46 122	P3RH PU T&P			
4	4'08 133	P2DT ED			
5	3'18 149	P3RH ED			
6	3'20 96	P2RH P2DT PU			
7	2'36 94	P2DT ED Cornering			
8	2'39 135	P2DT P3DT P&E			
9	3'35	<Dumbbell> ShoulderPress Wiper Fly TickTac Slide			
10	4'07 134	P3RH TiB			
11	3'57 105	P2DT P3DT S2S ED			