Study Guide: Bench Press

a dzăŎfŜ ăŭNŜy∃ŭKŜyλy∃ λă l·y˜λY˜LJ2NŭI·yŭ LJI·Nŭŭŭ 2Ŧ è2dzN ŜÈŜNŎλăŜ NŜ∃λY˜Ŝφ ¸2dz ŎI·y˜ăŭNŜy∃ŭKŜy˜è2dzN Y˜dzăŎfŜă ōè Ř2λy∃ y2NY˜I·f K2dzăŜK2fŘ ŭI·ă˥ăφ . dzŭ λŦ è2dz Ř2yŭŭ ∃Ŝŭ Y˜dzŎK Y˜dzăŎfŜ ăŭNŜy∃ŭKŜyλy∃ I·ŎŭλØλŭλŜă λy˜è2dzN ŘI·èπŭ2πŘI·è ŭKŜy˜øŜλ∃Kŭ fλŦŭλy∃ ŎI·y˜ōŜ I· ∃22Ř øI·è ŭ2 ăŭNŜy∃ŭKŜy˜è2dzN Y˜dzăŎfŜăΣ λŦ Ř2y˜L 6 y˜ ăφ ² KŜy˜ę K22ăλy∃ I· ōŜ˜ŎK LJ[illegible] ŭ2 ˥y2ø K2ø Y˜dzŎK øŜλ∃Kŭ è2dz I·NŜ I·λY˜λy∃ ŭ2 fλŦŭφ 9I·ŎK ōŜyŎK LJNŜăă λă 2yfè ōdzλfŭ ŭ2 øλŭKăŭI·yŘ I· ŎŜNŭI·λy˜fλY˜λŭ λy˜ øŜλ∃Kŭφ ¢Kλă øŜλ∃Kŭ fλY˜λŭ ŎI·y˜ōŜ fλăŭŜŘ I·ă ŭKŜ dzăŜNΩă øŜλ∃Kŭ LJfdză ŭKŜ øŜλ∃Kŭ ōŜλy∃ fλŦŭŜŘ óŭ2ŭI·f Y˜I·ÈλY˜dzY˜ øŜλ∃Kŭ ŎI·LJI·ŎλŭèúΣ 2NJ λŭ ŎI·y˜?dzăŭ ōŜ ŭKŜ Y˜I·ÈλY˜dzY˜ øŜλ∃Kŭ ŭ2 ōŜ fλŦŭŜŘ óōI·NJ K2fŘŜNJ ŎI·LJI·Ŏλŭèúφ

{2Y˜ŜŭλY˜Ŝă I· ōŜyŎK LJNŜăă øλff ōŜ ?dzăŭ ŭKŜ ōŜyŎKΣ 2NJ λŭ Y˜I·è λyŎfdzŘŜ 2ŭKŜNJ ŜIjdzλLJY˜Ŝyŭ ŭ2 KŜfLJ ŦI·ŎλfλŭI·ŭŜ ăŭNŜy∃ŭK ŭNJI·λyλy∃ 2Ŧ ăŜØŜNJI·f Y˜dzăŎfŜ ∃NJ2dzLJăφ ¢KŜăŜ Y˜I·è λyŎfdzŘŜY

. I·NJōŜff ăŭI·yŘY I·ff2øă fλŦŭλy∃ KŜI·øè øŜλ∃KŭăΣ 2ŦŭŜy˜KdzyŘNJŜŘă 2Ŧ LJ2dzyŘăφ 5ŜLJŜyŘλy∃ 2y˜ŭKŜ ōŜyŎK LJNŜăă ăŜŭπdzLJΣ Y˜I·è ōŜ I·ōfŜ ŭ2 Ř2 ăIjdzI·ŭăΣ ōŜyŎK LJNŜăăΣ I·yŘ 2ŭKŜNJ ŜÈŜNŎλăŜăφ a 2ăŭfè ăŭNŜy∃ŭKŜyã I·NJY˜ Y˜dzăŎfŜăφ LŦ ŭKŜ ōŜyŎK KI·ă I·y˜I·Ř?dzăŭI·ōfŜ ōI·Ŏ˥ ŭKλă I·ff2øă Ŧ2NJ I·ŘŘλŭλ2yI·f Y˜dzăŎfŜ ∃NJ2dzLJă ŭ2 ōŜ ø2NJ˥ŜŘφ

[Ŝ∃ 5ŜØŜf2LJŜNJY I·ff2øă fλŦŭλy∃ øŜλ∃Kŭă øλŭK fŜ∃ă ŭ2 ăŭNŜy∃ŭKŜy˜fŜ∃ Y˜dzăŎfŜă

tNJŜI·ŎKŜNJ ŎdzNJfY I·ff2øă fλŦŭλy∃ øŜλ∃Kŭă øλŭK I·NJYă ŭ2 ăŭNŜy∃ŭKŜy˜LJI·NJŭ 2Ŧ ŭKŜ ōλŎŜLJ

. dzŭŭŜNJŦfè LJNŜăăY ăŭNŜy∃ŭKŜyã LJŜŎŭ2NJI·f Y˜dzăŎfŜă

¢KŜăŜ I·ŘŘλŭλ2yã ŎI·y˜ōŜ KŜfLJŦdzf Ŧ2NJ ăŭNŜy∃ŭKŜyλy∃ Y˜2NJŜ Y˜dzăŎfŜă λy˜ŭKŜ ō2Řè˜Σ ōdzŭ ŭKŜè Ř2 ŭI·˥Ŝ dzLJ Y˜2NJŜ ăLJI·ŎŜφ

{2Y˜ŜŭλY˜Ŝă ōŜyŎK LJNŜăăŜă øλff Ŏ2Y˜Ŝ øλŭK øŜλ∃KŭăΣ dzădzI·ffè ŭKŜ øŜλ∃Kŭă øλff yŜŜŘ ŭ2 ōŜ LJdzNŎKI·ăŜŘ ăŜLJI·NJI·ŭŜfè˜φ

Study Guide: Reusable Water Containers

² Kè ōdzè l· NŜdzăl·ōfŜ ǿl·ŭŜN ō2ŭŭfŜK LŦ è2dz Ř2yŭ l·fNŜl·Řè ŭKλy l· NŜdzăl·ōfŜ ō2ŭŭfŜ λă l· Ǝ22Ř λŘŜl·Σ Ŏ2yãλŘŜN ŭKNŜŜ LJ2λyŭăY

- мΦ LŭΩă ōŜŭŭŜN Ŧ2N ŭKŜ ŜyØλN2yYŜyŭΦ 9l·ŎK NŜŦλfŦl·ōfŜ ō2ŭŭfŜ ăl·ØŜă l· ŘλăLJ2ăl·ōfŜ LJfl·ăŭλŎ ō2ŭŭfŜ ŦN2Y ōŜλyƎ Yl·ŘŜΦ
- нΦ ! NŜdzăl·ōfŜ ō2ŭŭfŜ Ŏ2ăŭă fŜăă 2ØŜN l· NŜfl·ŭλØŜfè ăK2Nŭ l·Y2dzyŭ 2Ŧ ŭλYŜΦ
- оΦ 5NλyλyƎ ŦN2Y l· NŜdzăl·ōfŜ ō2ŭŭfŜ λă ƨdzăŭ l·ă KŜl·fŭKè l·ă ō2ŭŭfŜŘ ǿl·ŭŜNΦ ¢l·LJ ǿl·ŭŜN λă ŭŜăŭŜŘ ōè f2Ŏl·fΣ ăŭl·ŭŜΣ l·yŘ ŦŜŘŜNl·f l·ƎŜyŎλŜăΣ ă2 ŭKŜNŜ λă y2 NŜl·ă2yŭ2 ōŜfλŜØŜ λŭ λă fŜăă ăl·ŦŜ 2N ŎfŜl·yŭKl·yō2ŭŭfŜŘ ǿl·ŭŜNΦ

wŜl·Řè ŭ2 LJdzNŎKl·ăŜ l· NŜdzăl·ōfŜ ǿl·ŭŜN ō2ŭŭfŜK /2yãλŘŜN K2ǿ l·yŘ ǿKŜNŜ è2dz ǿλff dzăŜ è2dzN ǿl·ŭŜN ō2ŭŭfŜ ŭ2 ƎdzλŘŜ è2dzN ŎK2λŎŜăΦ ! fŭK2dzƎK ŭKŜNŜ l·NŜ l· f2ŭ 2Ŧ ŘŜŎλăλ2yã ŭ2 Yl·ŢŜΣ KŜNŜ ǿŜ Ŧ2Ŏdzǎ 2y Ŧ2dzN 2Ŧ ŭKŜ Yl·ŭŜNλl·fă l· NŜdzăl·ōfŜ Ŏ2yŭl·λyŜN Yl·è ōŜ Yl·ŘŜ 2ŦΦ

al·ŭŜNλl·fΦ /2ffl·LJăλōfŜ ØăΦ wλƎλŘ Yl·ŭŜNλl·fă l·NŜ l· ŦλNăŭ ŎK2λŎŜ ŭ2 Yl·ŢŜΦ Lă ŭKŜNŜ l·yè NŜl·ă2yè2dz ǿ2dzfŘ fλŢŜ ŭ2 Ŏl·NJNè ŭKŜ ǿl·ŭŜN ō2ŭŭfŜ ǿλŭK fλŭŭfŜ ăLJl·ŎŜΣ ădzŎK l·ă λyfdzƎƎl·ƎŜ 2N ōl·ŎŢLJl·ŎŢK ! fŭK2dzƎK ŦfŜÈλōfŜΣ Ŏ2ffl·LJăλōfŜ Ŏ2yŭl·λyŜNă l·fă2 Kl·ØŜ f2ǿ ŘdzNJl·ōλfλŭè 2N ǿ2yŭ fl·ăŭ l·ă f2yƎΦ ! NλƎλŘ ō2ŭŭfŜ λă Ŝl·ăλŜN ŭ2 ŘNλyŢ ŦN2YΣ Ř2Ŝăyŭ Ŧf2LJ l·N2dzyŘ l·yŘ λŦ yŜŜŘŜŘ Ŏl·yl·Ŏŭ l·ă l· N2ffλyƎ LJλyΣ Kl·YYŜN 2N ǿl·ŭŜNLJN22Ŧ Ŏl·yλăŭŜNΦ hŭKŜN ŦŜl·ŭdzNŜă ŭ2 Ŏ2yãλŘŜN l·NŜ Ŧ2N 2yŜπKl·yŘŜŘ ŘNλyŢλyƎΣ λyŭŜƎNJl·ŭŜŘ Ŧλfŭ̂N ō2ŭŭfŜăΣ fŜl·ŢπLJN22Ŧ ō2ŭŭfŜăΣ ŜŭŎΦ

Single use water bottles. ! NŜ Ŏ2yØŜyλŜyŭΣ K2ǿŜØŜNΣ ŭKŜ LJfl·ăŭλŎă dzăŜŘ Yl·è ŎNŜl·ŭŜ l· KŜl·fŭK Ŏ2yŎŜNyΣ l·NŜ y2ŭ l· NŜyŜǿl·ōfŜ NŜă2dzNØŜ l·yŘ ŭKŜ ǿl·ŭŜN Yl·è y2ŭ ōŜ ōŜŭŭŜN 2N ăl·ŦŜN ŭKl·yŭl·LJ ǿl·ŭŜNΦ

Glass. ¢KŜ ŭl·ăŭŜ 2Ŧ ǿl·ŭŜN ŦN2Y Ǝfl·ăă λă ădzLJŜNλ2NT λŭ ŭl·ăŭŜă LJdzNŜN l·yŘ ŦNŜăKŜNΦ Lŭ λă l· ăl·ŦŜ l·fŭŜNyl·ŭλØŜ ŭ2 LJfl·ăŭλŎΦ a2ăŭ Kl·ØŜ l· ăλfλŎ2yăfŜŜØŜ 2yŭKŜ 2dzŭăλŘŜ 2Ŧ ŭKŜ Ǝfl·ăă ŭ2 λyŎNŜl·ăŜ ŘdzNJl·ōλfλŭèΦ tN2ăY ƎŜyŜNJl·ffè l·ŎŎŜLJŭŜŘ l·ă LJ2ăλyƎ y2 KŜl·fŭK NλăŢăΣ ŭl·ăŭŜă ƎNŜl·ŭΣ ŭNJl·yãLJl·NŜyŎè l·ff2ǿă Ŧ2N Ŝl·ăè Yl·yl·ƎŜYŜyŭ 2Ŧ ǿl·ŭŜN Ŏ2yãdzYLJŭλ2yΣ l·yŘ Ǝfl·ăă Ŏ2YLJ2yŜyŭă l·NŜ ŘλăKǿl·ăKŜN ăl·ŦŜΦ /2yãY KŜl·ØλŜăŭ Yl·ŭŜNλl·fΣ FNJl·ƎλfŜΣ Ŏl·yy2ŭ dzăŜ ǿλŭK ŜÈŭNŜYŜ ŭŜYLJŜNJl·ŭdzNŜă óy2 ō2λfλyƎŭΣ l·yŘ Ŏl·yy2ŭ dzăŜ ŭ2 FNŜŜÎŜ ǿl·ŭŜNúΦ

Plastic. /l·yōŜ NλƎλŘ 2N ŦfŜÈλōfŜΣ ŎfŜl·N 2N Ŏ2f2NŦdzfΦ ¢KŜăŜ l·NŜ fŜăă ŜÈLJŜyãλØŜ ŭ2 LJdzNŎKl·ăŜ ŭKl·yŭKŜ 2ŭKŜNJ 2LJŭλ2yãΦ tN2ăY fλƎKŭǿŜλƎKŭΣ YN2NŜ ŘdzNJl·ōfŜ ŭKl·yƎfl·ăăΣ 2ŦŭŜyfŜăă ŜÈLJŜyãλØŜΣ KdzƎŜ Ǿl·NλŜŭè λy ŘŜăλƎyΣ ŭNJl·yãfdzŎŜyŭ Ŧ2N ōŜŭŭŜN ǿl·ŭŜN Yl·yl·ƎŜYŜyŭΣ l·yŘ l·ōfŜ ŭ2 FNŜŜÎŜ ǿl·ŭŜN λyãλŘŜΦ

al·yŭzŦl·ŎŭdzNŜNă y2 f2yƎŜN dzăŜ . t ! ó . λăLJKŜy2f ! ú ŭ2 Kl·NJŘŜyLJfl·ăŭλŎΣ l·ă λŭ ǿl·ă ăK2ǿyŭ2 ōŜ l·y ¢

ǿ Ţ ═ ═ 3 6 Ď l NλJl·ă

Study Guide: Cell Phone Plans

¢KŜNJŜ I·NJŜ ₮2dzNJ Y I·ƢƢNJ ÕŜftdzfI·NJ ăŜNJØλÕŜ LJNJ2ØλŘŜNJă ±ŜNJλÎ2yΣ !¢ƻ¢Σ ¢π a 2ōλfŜ I·yŘ {LJNJλyŭ ŜI·ÕK KI·ØŜ ŘλŦŦŜNJŜyŭ Õ2ØŜNJI·ƎŜ I·NJŜI·ă ă2YŜ I·NJŜ fI·NJƎŜNJ ŭKI·y2ŭKŜNJă¢ !ftŭKŜăŜ LJNJ2ØλŘŜNJă KI·ØŜ Ƣ22Ř Õ2ØŜNJI·ƎŜ λY Y2ăŭ Y I·ƢƢNJ ŭ2øyãΣ ÕλŭλŜăΣ I·f2yƎ λyŭŜNJăŭI·ŭŜă I·yŘ KλƎKøI·èă¢

LŦ è2dz I·fNJŜI·Řè KI·ØŜ I· LJK2yŜ è2dz ÕI·y ƎŜyŜNJI·ffè ŦλyŘ I· õŜŭŭŜNJ ŘŜI·f 2y I· ÕŜff LJK2yŜ LJfI·y¢ ² KŜy è2dz I·fNJŜI·Řè KI·ØŜ I· ăY I·NJŭ LJK2yŜ øKŜy f22ʼλyƎ Ŧ2NJ I· ăŜNJØλÕŜ LJNJ2ØλŘŜNJ I·yŘ I· ÕŜftdzfI·NJ LJfI·y è2dz øλff y2ŭ õŜ NJŜIjdzλNJŜŘ ŭ2 ăλƎy I· Õ2yŭNJI·Õŭ øKλÕK ƎλØŜă è2dz ŭKŜ ŦNJŜŜŘ2Y ŭ2 ăøλŭÕK ŭ2 I·y2ŭKŜNJ LJNJ2ØλŘŜNJ λŦ è2dz yŜŜŘ ŭ2¢

{øλŭÕKλyƎ è2dzNJ {Y I·NJŭ tK2yŜ ŭ2 I·y2ŭKŜNJ ÕŜftdzfI·NJ LJNJ2ØλŘŜNJ λă ŜI·ăè λŦ è2dzNJ LJK2yŜ λă Õ2Y LJI·ŭλõfŜ øλŭK ŭKŜ ăŜNJØλÕŜ LJNJ2ØλŘŜNJ¢ Lŭ Ƣdzăŭ NJŜIjdzλNJŜă ŭKŜ LJdzNJÕKI·ăŜ 2Ŧ I· {L a ÕI·NJŘ øKλÕK Õ2yŷŜÕŭă ŭKŜ LJK2yŜ ŭ2 ŭKŜ ăŜNJØλÕŜ LJNJ2ØλŘŜNJă yŜŭø2NJʼ 2Ŧ ăI·ŭŜftλŭŜ ŭ2øŜNJă¢

¢KŜNJŜ I·NJŜ I· ŦŜø ŭKλyƎă ŭ2 LJI·è I·ŭŭŜyŭλ2yŭ2 øKŜy f22ʼλyƎ Ŧ2NJ I· ÕŜftdzfI·NJ LJNJ2ØλŘŜNJ øKŜy è2dz KI·ØŜ è2dzNJ 2øy LJK2yŜ¢ {2YŜ LJNJ2ØλŘŜNJă 2ŦŦŜNJ I· f2øŜNJ Y2yŭKfè LJI·èYŜyŭ õdzŭ fŜI·ØŜ 2Ŧ ăŜNJØλÕŜă ădzÕK I·ă a 2ōλfŜ I 2ŭăLJ2ŭ ÕI·LJI·õλfλŭè I·yŘ ŜÈÕfdzŘŜ I·yè ŜÈŭNJI·ă ădzÕK I·ă I dzfdz 2NJ !Y I·Î2y tNJλY Ŝ ±λŘŜ2 øKλÕK λă λyÕfdzŘŜŘ λy ă2YŜ 2Ŧ ŭKŜλNJ LJfI·yã¢ ¢KŜNJŜ Y I·è õŜ 2ŭKŜNJ LJNJ2Y2ŭλ2yã ădzÕK I·ă I· ÕNJŜŘλŭ 2Ŧ Рнлл 2NJ Y2NJŜ ŭ2 ăøλŭÕK LJNJ2ØλŘŜNJă¢

² KŜy LJλÕʼλyƎ I· ÕŜftdzfI·NJ ăŜNJØλÕŜ LJfI·y Y I·ʼŜ ădzNJŜ è2dz ʼy2ø K2ø YdzÕK Y2yŜè è2dz KI·ØŜ ŭ2 ăLJŜyŘ Ŧ2NJ è2dzNJ Y2yŭKfè LJfI·yΣ ÕKŜÕʼ ŭKŜ Õ2ØŜNJI·ƎŜ I·NJŜI· 2yŭKŜ Y I·LJ I·yŘ Y I·ʼŜ ădzNJŜ λŭ KI·ă ŭKŜ 2LJŭλ2yã è2dz øI·yŭ ŭ2 YŜŜŭ è2dzNJ yŜŜŘă¢

YŜè ¢ŜNJY ăY

5I·ŭI· Γ Lă λyŭŜNJyŜŭ Õ2yŭŜyŭ ŭKI·ŭ λă dzăŜŘ õè I· Y2ōλfŜ LJK2yŜ 2NJ ŭI·õfŜŭ¢ a 2ōλfŜ ŘI·ŭI· fŜŭă è2dz ÕI·y ÕKŜÕʼ ŜπY I·λfăΣ LJfI·è ƎI·YŜă I·yŘ øI·ŭÕK bŜŭŦfλÈ øKŜy I·NJŜ ŭI·ʼλyƎ I· f2yƎ ŭNJλLJ λy ŭKŜ ÕI·NJ øλŭK è2dzNJ LJI·NJŜyŭă¢

/2ØŜNJI·ƎŜ !NJŜI· Γ ¢Kλă λă ŭKŜ I·NJŜI· 2y ŭKŜ Y I·LJ øKŜNJŜ è2dzNJ ÕŜff LJK2yŜ LJfI·y øλff ø2NJʼ¢ ¢KŜ Y2NJŜ 2Ŧ ŭKŜ Y I·LJ ŭKI·ŭ λă Õ2ØŜNJŜŘ ŭKŜ Y2NJŜ LJfI·ÕŜă è2dzNJ ÕŜff LJK2yŜ øλff ø2NJʼ¢

a 2ōλfŜ I 2ŭăLJ2ŭ Γ ¢Kλă fŜŭă è2dz dzăŜ è2dzNJ ăY I·NJŭ LJK2yŜ ŭ2 ăKI·NJŜ è2dzNJ Y2ōλfŜ ŘI·ŭI· øλŭK I·y2ŭKŜNJ ŭI·õfŜŭ 2NJ Õ2Y LJdzŭŜNJ ŭKI·ŭ ÕI·y õŜ Õ2yŷŜÕŭŜŘ øλNJŜfŜăă ŭ2 I· ² LCL Õ2yŷŜÕŭλ2y¢

Study Guide: Backcountry Camping Trip

² KI·ű ű2 Ö2yãλŘŜŃ ø KŜy˜ōdzèλyƎ ŦƵ2ŃJ I· ōI·Ö] Ö2dzyűŃèΣ KλƎK I·fűλűdzŘŜ ōI·Ö]LJI·Ö]λyƎκÖI·Y˜LJλyƎ űŃλLJ

High Altitude CampingY ŘŜŦλyŜŘ I·ă fI·yŘ I·ō2ØŜ уллл ŦűΦπ 5I·èă Y˜I·è ōŜ ø I·ŃJY˜ 2ŃJ ŜØŜy˜K2űΣ K2øŜØŜŃJ űKŜ űŜY˜LJŜŃJI·űdzŃJŜă I·ű yλƎKű ƎŜyŜŃJI·ffè ŘŃJ2LJ ű2 ŦŃJŜŜÎλyƎ I·yŘ ōŜf2øΦ ! ŦλűLJŜŃJă2y˜ÖI·ŃJŃJèλyƎ I· LJI·Ö] øλff I·ØŜŃJI·ƎŜ нΦл Y˜LJK 2y˜I· űŃJI·λf I·yŘ мY˜LJK 2ŦŦ űKŜ űŃJI·λfΦ LŦ è2dz I·ŃJŜ ÖfλY˜ōλyƎ λű øλff űI·]Ŝ Y˜2ŃJŜ űλY˜Ŝ I·yŘ Y˜2ŃJŜ ÖI·f2ŃJλŜăΦ

Equipment and Necessities:

{fŜŜLJλyƎ ōI·ƎăY [22] I·ű űKŜ LJŃJ9IjdzλŬλĤ I] 2yę M MÈ ʼ M M .