

Full Body, Phase 1, Workout: A

Date: Start Time:				
A1) Goblet Squat wu) 1) 2) 3) 4) Week 1,2: 2-3 sets of 10-12 reps Week 3,4: 3-4 sets of 8-10 reps Rest 30 seconds	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)
A2) Underhand Grip Lat Pull down (Shoulder width, touch chest) wu) 1) 2) 3) 4) Week 1,2: 2-3 sets of 10-12 reps Week 3,4: 3-4 sets of 8-10 reps Rest 30 seconds	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)
A3) Incline Dumbbell Bench Press wu) 1) 2) 3) 4) Week 1,2: 2-3 sets of 10-12 reps Week 3,4: 3-4 sets of 8-10 reps Rest 30 seconds	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)
B1) Seated Rope Row to Neck (Keep head back) 1) 2) 3) 2-3 sets of 12-15 reps No rest	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
B2) Plank 1) 2) 1-2 sets. Work up to a 90 second hold No rest	1) 2)	1) 2)	1) 2)	1) 2)
End Time: Notes:				

Full Body, Phase 1, Workout: B

Date: Start Time:				
A1) Static Dumbbell Lunges (All reps on one side) Week 1,2: 2-3 sets of 10-12 reps Week 3,4: 3-4 sets of 8-10 reps Rest 45 seconds	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)
A2) Overhand Grip Inverted Row (touch chest) Week 1,2: 2-3 sets of 10-12 reps Week 3,4: 3-4 sets of 8-10 reps Rest 450 seconds	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)	wu) 1) 2) 3) 4)
B1) Barbell Push Press Week 1,2: 2-3 sets of 10-12 reps Week 3,4: 3 sets of 8-10 reps Rest 45 seconds	wu) 1) 2) 3)	wu) 1) 2) 3)	wu) 1) 2) 3)	wu) 1) 2) 3)
B2) Bird Dog 3 second holds 2 sets of 10	1) 2)	1) 2)	1) 2)	1) 2)
C1) Y-T-I's	1) 2)	1) 2)	1) 2)	1) 2)
End Time: Notes:				