

## Workout: A

<b>Date:</b>				
<b>Start Time:</b>				
<b>A1) Sternum Chin ups</b> 4 sets x 8 reps	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)
<b>A2) 1-arm Push Press</b> 4 x 8	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)
<b>B1) Pull Throughs</b> 3 x 10	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
<b>B2) Parallel Grip slight Incline Dumbbell Press</b> 3 x 8	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
<b>C1) 1 Leg Romanian Dead Lift</b> 3x8	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
<b>C2) Y's</b> 3x12	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
<b>C3) Pec Stretches</b> 20 sec/side	1) 2)	1) 2)	1) 2)	1) 2)
<b>End Time:</b> <b>Notes:</b>				

## Workout: B

<b>Date:</b>				
<b>Start Time:</b>				
<b>A1) Step Ups</b> <b>4 sets x 8 reps</b>	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)
<b>A2) Head Supported Row</b> <b>4 x 8</b>	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)
<b>B1) Seated Face Pull</b> <b>3 x 10-12</b>	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
<b>B2) Band Push ups</b> <b>3 x 8-10</b>	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
<b>C1) Cable External Rotation</b> <b>2 x 12, 2020 tempo</b>	1) 2)	1) 2)	1) 2)	1) 2)
<b>C2) Pec Stretches</b> <b>20 sec/side</b>	1) 2)	1) 2)	1) 2)	1) 2)
<b>End Time:</b> <b>Notes:</b>				

## Workout: C

Date:				
Start Time:				
<b>A1) Inverted Row w/ 2 sec pause at bar</b> (shoulder width, underhand grip) <b>4 sets x6-8 reps</b>	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)
<b>A2) Bulgarian Split Squats</b> (rear foot on bench) <b>4 x 8-10</b>	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)
<b>B1) Dumbbell Squat</b> <b>1 ¼'s</b>  <b>3 x 8</b>	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
<b>B2) Prone Incline T raises (T's)</b> (Thumbs pointing up) <b>3 x 10-12</b>	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)	1) 2) 3)
<b>C) Pec Stretches</b>  <b>20 sec/side</b>	1) 2)	1) 2)	1) 2)	1) 2)
<b>End Time:</b> <b>Notes:</b>				