

Name:

Date:

**90% EFFORT!**

**Monday** w/u x 8 w/u x 8 8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Squat						
Good Morn.						

w/u x 3 3 reps 3 reps 3 reps 3 reps

Hng Snatch					
Hng Clean					

20 reps 20 reps 20 reps

Calf Raise			
------------	--	--	--

8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Plate Toss				
------------	--	--	--	--

**90% EFFORT!**

**Tuesday** w/u x 8 w/u x 8 8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

BB Bench						
----------	--	--	--	--	--	--

Close Grip						
------------	--	--	--	--	--	--

Push Press						
------------	--	--	--	--	--	--

Row						
-----	--	--	--	--	--	--

Curl						
------	--	--	--	--	--	--

Shldr Mtrx						
------------	--	--	--	--	--	--

Killer Core x max						
-------------------	--	--	--	--	--	--

**90% EFFORT!**

**Wednesday** w/u x 8 w/u x 8 8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Hex Bar DL						
------------	--	--	--	--	--	--

OH Squat						
----------	--	--	--	--	--	--

RDL						
-----	--	--	--	--	--	--

w/u x 3 3 reps 3 reps 3 reps 3 reps

Hng Snatch					
------------	--	--	--	--	--

16 reps 16 reps 16 reps

Calf Raise			
------------	--	--	--

8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Plate Toss				
------------	--	--	--	--

**90% EFFORT!**

**Thursday** w/u x 8 w/u x 8 8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

DB Bench						
----------	--	--	--	--	--	--

Lock Out						
----------	--	--	--	--	--	--

DB Fly x 8						
------------	--	--	--	--	--	--

Row						
-----	--	--	--	--	--	--

Curl						
------	--	--	--	--	--	--

Shldr Mtrx						
------------	--	--	--	--	--	--

Killer Core x max						
-------------------	--	--	--	--	--	--

**90% EFFORT!**

**Friday** w/u x 8 w/u x 8 8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Squat						
-------	--	--	--	--	--	--

Good Morn.						
------------	--	--	--	--	--	--

w/u x 3 3 reps 3 reps 3 reps 3 reps

Hng Snatch					
------------	--	--	--	--	--

Hng Clean					
-----------	--	--	--	--	--

16 reps 20 reps 20 reps

Calf Raise			
------------	--	--	--

8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Plate Toss				
------------	--	--	--	--

**90% EFFORT!**

**Monday** w/u x 8 w/u x 8 8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

BB Bench						
----------	--	--	--	--	--	--

Close Grip						
------------	--	--	--	--	--	--

Push Press						
------------	--	--	--	--	--	--

Row						
-----	--	--	--	--	--	--

Curl						
------	--	--	--	--	--	--

Shldr Mtrx						
------------	--	--	--	--	--	--

Killer Core x max						
-------------------	--	--	--	--	--	--

**90% EFFORT!**

**Tuesday** w/u x 8 w/u x 8 8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Squat						
-------	--	--	--	--	--	--

Good Morn.						
------------	--	--	--	--	--	--

w/u x 3 3 reps 3 reps 3 reps 3 reps

Hng Snatch					
------------	--	--	--	--	--

Hng Clean					
-----------	--	--	--	--	--

16 reps 20 reps 20 reps

Calf Raise			
------------	--	--	--

8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Plate Toss				
------------	--	--	--	--

**Wednesday**

MEET vs Las Lomas Home

**90% EFFORT!**

**Thursday** w/u x 8 w/u x 8 8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Squat						
-------	--	--	--	--	--	--

RDL						
-----	--	--	--	--	--	--

w/u x 3 3 reps 3 reps 3 reps 3 reps

Hng Snatch					
------------	--	--	--	--	--

Hng Clean					
-----------	--	--	--	--	--

16 reps 20 reps 20 reps

Calf Raise			
------------	--	--	--

8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

Plate Toss				
------------	--	--	--	--

**90% EFFORT!**

**Friday** w/u x 8 w/u x 8 8 reps 8 reps 8 reps 8 reps

BB Bench						
----------	--	--	--	--	--	--

Close Grip						
------------	--	--	--	--	--	--

Push Press						
------------	--	--	--	--	--	--

Row						
-----	--	--	--	--	--	--

Curl						
------	--	--	--	--	--	--

Shldr Mtrx						
------------	--	--	--	--	--	--

Killer Core x max						
-------------------	--	--	--	--	--	--