

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
Bench Press /15 /10 /8 /6	Barbell Clean and Press /15 /10 /8 /6	Squats /15 /10 /8 /6	Bench Press /15 /10 /8 /6	Barbell Clean and Press /15 /10 /8 /6	Squats /15 /10 /8 /6
Incline Press /15 /10 /8 /6	Dumbbell Lateral Raises /15 /10 /8 /6	Lunges /15 /10 /8 /6	Incline Press /15 /10 /8 /6	Dumbbell Lateral Raises /15 /10 /8 /6	Lunges /15 /10 /8 /6
Pullover /15 /10 /8 /6	Heavy Upright Rows /10 6 4	Leg Curls /15 /10 /8 /6	Pullovers /15 /10 /8 /6	Heavy Upright Rows /10 6 4	Leg Curls /15 /10 /8 /6
Chin-Ups /15 /10 /8 /6	Push Presses /6 /4 /2	Standing Calf Raises 5x15	Chin-Ups /15 /10 /8 /6	Push Presses /6 /4 /2	Standing Calf Raises 5x15
Bent Over Rows /15 /10 /8 /6	Standing Barbell Curls /15 /10 /8 /6	Straight-leg Deadlifts /10 /6 /4	Bent Over Rows /15 /10 /8 /6	Standing Barbell Curls /15 /10 /8 /6	Straight-leg Deadlifts /10 /6 /4
Deadlifts /10 /6 /4	Seated Dumbbell Curls /15 /10 /8 /6	Good Mornings /10 /6 /4	Deadlifts /10 /6 /4	Seated Dumbbell Curls /15 /10 /8 /6	Good Mornings /10 /6 /4
Crunches 5x25	Close-Grip Press /15 /10 /8 /6		Crunches 5x25	Close-Grip Press /15 /10 /8 /6	
	Standing Triceps Extensions with Barbell /15 /10 /8 /6			Standing Triceps Extensions with Barbell /15 /10 /8 /6	
	Wrist Curls /15 /10 /8 /6			Wrist Curls /15 /10 /8 /6	
	Reverse Wrist Curls /15 /10 /8 /6			Reverse Wrist Curls /15 /10 /8 /6	
	Reverse Crunches 5x25			Reverse Crunches 5x25	