



WORKOUT 1:

#	EXERCISE	REP SCHEME	SET 1	SET 2	SET 3	SET 4
1	Incline DB Press	8-10	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
	Bulgarian Split Squats	12-15 EL	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
2	Close Grip Pulldowns	10-15	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
	DB Forward Reaching Lunge with Side Lateral Raises	12	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
3	Seated DB Alternating Shoulder Press	10-12	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
	Spidermans	8-10 ES	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
4	Standing Barbell Curls	10-15	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
	Elevated Push ups Between 2 MBs	12-20	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
5	Tricep Pushdowns	12-15	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
	DB or MB Vertical Choppers	12-15	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
6	Reverse Hyperextensions	12-15	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:
	Standing Tubing or Cable Chest Presses	15-20	W: R:	W: R:	W: R:	W: R:

