

This routine is performed during weeks 1, 2, 3, 9, and 11. Use the spaces provided for each exercise to record the number of reps performed and, when using dumbbells, the weight lifted. If using a band, indicate its color along with the number of reps performed. This is a "repeat" workout, so for each exercise use the top line for the first round and the bottom line for the second round.

*R* = REPS    *W* = WEIGHT

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 9	WEEK 11
<b>01</b> <i>Standard Push-Ups</i>	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____
<b>02</b> <i>Wide Front Pull-Ups</i>	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____
<b>03</b> <i>Military Push-Ups</i>	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____
<b>04</b> <i>Reverse Grip Chin-Ups</i>	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____
<b>05</b> <i>Wide Fly Push-Ups</i>	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____
<b>06</b> <i>Closed Grip Overhand Pull-Ups</i>	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____
<b>07</b> <i>Decline Push-Ups</i>	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____
<b>08</b> <i>Heavy Pants</i>	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____
<b>09</b> <i>Diamond Push-Ups</i>	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____
<b>10</b> <i>Lawnmowers</i>	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____
<b>11</b> <i>Dive-Bomber Push-Ups</i>	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____	<i>R</i> _____ <i>R</i> _____
<b>12</b> <i>Back Flies</i>	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____	<i>R</i> _____ <i>W</i> _____ <i>R</i> _____ <i>W</i> _____