

DATE / WEEK

WARM-UP

All exercises: 10 reps; 3 counts eccentric, 1 count concentric

01 Squat		R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
02 Lunge	RIGHT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
	LEFT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
03 Sumo		R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
04 Weighted Pistol	RIGHT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
	LEFT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
05 Side Kick	RIGHT	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____
	LEFT	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____
06 Front Kick	RIGHT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
	LEFT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
07 Albanian Squat	RIGHT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
	LEFT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
08 Adductor Lunge	RIGHT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
	LEFT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
09 Cross Reach	RIGHT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
	LEFT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
10 TT Plus	RIGHT	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____
	LEFT	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____
11 Bridge Kicks	RIGHT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
	LEFT	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____	R. _____ HT _____	L. _____ HT _____	R. _____ WT _____	L. _____ WT _____
12 Hip Flexor Splits		R. _____	L. _____	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____
13 Cat Dog	RIGHT	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____
	LEFT	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____	R. _____	L. _____

COOL-DOWN

R = REPS / WT = WEIGHT

