

	Day 1				Week 1				Week 2				Week 3				Week 4					Day 2				Week 1				Week 2				Week 3				Week 4					Day 3				Week 1				Week 2				Week 3				Week 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	EXERCISE	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep		Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	EXERCISE	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt		Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	EXERCISE	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt	Rep	Amt	Wt																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<b>A1</b>	SL Glute Hip Bridge	12ea			12ea			12ea			12ea			12ea			<b>A1</b>	Glute Hip Bridge	1	30		1	30		1	30		1	30		<b>A1</b>	High Plank W/ Shoulder Taps (SLOW)	15ea			15ea			15ea			15ea			12ea			12ea			12ea			12ea			15ea			15ea			15ea			15ea			12ea			12ea			12ea			12ea			12ea			15ea			15ea			15ea			15ea			<b>A2</b>	Alt Dead Bug	10ea			10ea			10ea			10ea			10ea			<b>A2</b>	Plank	1	1:00		1	1:00		1	1:00		1	1:00		<b>A2</b>	Prone Snow Angel	15			15			15			15			10ea			10ea			10ea			10ea			15			15			15			15			10ea			10ea			10ea			10ea			10ea			15			15			15			15			<b>A3</b>	Push Up to Downward Dog	8			8			8			8			8			<b>A3</b>	Prone Y,T,Ws	10			10			10			10			<b>A3</b>	Quadruped Fire Hydrants and Donkey Kicks	6ea			6ea			6ea			6ea			8			8			8			8			6ea			6ea			6ea			6ea			8			8			8			8			8			6ea			6ea			6ea			6ea			<b>B1</b>	Squat Jumps	10			10			10			10			<b>B1</b>	Broad Jumps - Continuous	5			5			5			5			<b>A4</b>	Prone Scorpions	3x5ea			3x5ea			3x5ea			3x5ea			10			10			10			10			5			5			5			5			10			10			10			10			5			5			5			5			10			10			10			10			5			5			5			5			10			10			10			10			5			5			5			5			<b>C1</b>	Wall Sit	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C1</b>	Push Up (Reps Range from 5-30 depending on your ability)	8			8			8			8			<b>C1</b>	Front Carry Reverse Lunge (Fill your book bag full with canned goods/Milk jugs/ ANYTHING TO INCREASE WEIGHT! squeeze it to your chest and do the exercises.)	10ea			10ea			10ea			10ea			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			<b>C2</b>	Split Squat (ISO)	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C2</b>	BW Squat	25			25			25			25			<b>C2</b>	Front Carry Squat-Count to 10 on the way down. 10/X/X	5			5			5			5			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			<b>C3</b>	SL Stand	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C3</b>	Split Squat	10			10			10			10			<b>C3</b>	Resisted Push Ups-Flip the Bag to your back 5-15reps	8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			<b>D1</b>	Push UP (ISO at the bottom)	1	10		1	12		1	15		1	20		<b>C4</b>	SA Row W/ Milk Jug or Back Pack	15			15			15			15			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			<b>D2</b>	Prone Y,T,W (HOLD at top)	10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		<b>C5</b>	Reverse Lunge	10ea			10ea			10ea			10ea			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea		
		12ea			12ea			12ea			12ea			15ea					15ea			15ea			15ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		12ea			12ea			12ea			12ea			12ea					15ea			15ea			15ea			15ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<b>A2</b>	Alt Dead Bug	10ea			10ea			10ea			10ea			10ea			<b>A2</b>	Plank	1	1:00		1	1:00		1	1:00		1	1:00		<b>A2</b>	Prone Snow Angel	15			15			15			15			10ea			10ea			10ea			10ea			15			15			15			15			10ea			10ea			10ea			10ea			10ea			15			15			15			15			<b>A3</b>	Push Up to Downward Dog	8			8			8			8			8			<b>A3</b>	Prone Y,T,Ws	10			10			10			10			<b>A3</b>	Quadruped Fire Hydrants and Donkey Kicks	6ea			6ea			6ea			6ea			8			8			8			8			6ea			6ea			6ea			6ea			8			8			8			8			8			6ea			6ea			6ea			6ea			<b>B1</b>	Squat Jumps	10			10			10			10			<b>B1</b>	Broad Jumps - Continuous	5			5			5			5			<b>A4</b>	Prone Scorpions	3x5ea			3x5ea			3x5ea			3x5ea			10			10			10			10			5			5			5			5			10			10			10			10			5			5			5			5			10			10					10			10			5			5					5			5			10			10					10			10			5			5			5			5			<b>C1</b>	Wall Sit	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C1</b>	Push Up (Reps Range from 5-30 depending on your ability)	8			8			8			8			<b>C1</b>	Front Carry Reverse Lunge (Fill your book bag full with canned goods/Milk jugs/ ANYTHING TO INCREASE WEIGHT! squeeze it to your chest and do the exercises.)	10ea			10ea			10ea			10ea			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			<b>C2</b>	Split Squat (ISO)	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C2</b>	BW Squat	25			25			25			25			<b>C2</b>	Front Carry Squat-Count to 10 on the way down. 10/X/X	5			5			5			5			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			<b>C3</b>	SL Stand	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C3</b>	Split Squat	10			10			10			10			<b>C3</b>	Resisted Push Ups-Flip the Bag to your back 5-15reps	8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			<b>D1</b>	Push UP (ISO at the bottom)	1	10		1	12		1	15		1	20		<b>C4</b>	SA Row W/ Milk Jug or Back Pack	15			15			15			15			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15					1	10		1	12		1	15		1	20				15			15			15			15					1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			<b>D2</b>	Prone Y,T,W (HOLD at top)	10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		<b>C5</b>	Reverse Lunge	10ea			10ea			10ea			10ea			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea					10ea			10ea			10ea	10		12ea	12				15ea	15		20ea	20		10ea			10ea					10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																
		10ea			10ea			10ea			10ea			15					15			15			15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea					15			15			15			15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<b>A3</b>	Push Up to Downward Dog	8			8			8			8			8			<b>A3</b>	Prone Y,T,Ws	10			10			10			10			<b>A3</b>	Quadruped Fire Hydrants and Donkey Kicks	6ea			6ea			6ea			6ea			8			8			8			8			6ea			6ea			6ea			6ea			8			8			8			8			8			6ea			6ea			6ea			6ea			<b>B1</b>	Squat Jumps	10			10			10			10			<b>B1</b>	Broad Jumps - Continuous	5			5			5			5			<b>A4</b>	Prone Scorpions	3x5ea			3x5ea			3x5ea			3x5ea			10			10			10			10			5			5			5			5			10			10			10			10			5			5			5			5			10			10					10			10			5			5					5			5			10			10					10			10			5			5			5			5			<b>C1</b>	Wall Sit	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C1</b>	Push Up (Reps Range from 5-30 depending on your ability)	8			8			8			8			<b>C1</b>	Front Carry Reverse Lunge (Fill your book bag full with canned goods/Milk jugs/ ANYTHING TO INCREASE WEIGHT! squeeze it to your chest and do the exercises.)	10ea			10ea			10ea			10ea			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			<b>C2</b>	Split Squat (ISO)	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C2</b>	BW Squat	25			25			25			25			<b>C2</b>	Front Carry Squat-Count to 10 on the way down. 10/X/X	5			5			5			5			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			<b>C3</b>	SL Stand	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C3</b>	Split Squat	10			10			10			10			<b>C3</b>	Resisted Push Ups-Flip the Bag to your back 5-15reps	8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			<b>D1</b>	Push UP (ISO at the bottom)	1	10		1	12		1	15		1	20		<b>C4</b>	SA Row W/ Milk Jug or Back Pack	15			15			15			15			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12				1	15		1	20		15			15					15			15			1	10		1	12				1	15		1	20		15			15			15			15			<b>D2</b>	Prone Y,T,W (HOLD at top)	10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		<b>C5</b>	Reverse Lunge	10ea			10ea			10ea			10ea			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12				15ea	15		20ea	20		10ea			10ea					10ea			10ea			10ea	10		12ea	12				15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																
		8			8			8			8			6ea					6ea			6ea			6ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		8			8			8			8			8					6ea			6ea			6ea			6ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<b>B1</b>	Squat Jumps	10			10			10			10			<b>B1</b>	Broad Jumps - Continuous	5			5			5			5			<b>A4</b>	Prone Scorpions	3x5ea			3x5ea			3x5ea			3x5ea			10			10			10			10			5			5			5			5			10			10			10			10			5			5			5			5			10			10					10			10			5			5					5			5			10			10					10			10			5			5			5			5			<b>C1</b>	Wall Sit	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C1</b>	Push Up (Reps Range from 5-30 depending on your ability)	8			8			8			8			<b>C1</b>	Front Carry Reverse Lunge (Fill your book bag full with canned goods/Milk jugs/ ANYTHING TO INCREASE WEIGHT! squeeze it to your chest and do the exercises.)	10ea			10ea			10ea			10ea			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			<b>C2</b>	Split Squat (ISO)	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C2</b>	BW Squat	25			25			25			25			<b>C2</b>	Front Carry Squat-Count to 10 on the way down. 10/X/X	5			5			5			5			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			<b>C3</b>	SL Stand	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C3</b>	Split Squat	10			10			10			10			<b>C3</b>	Resisted Push Ups-Flip the Bag to your back 5-15reps	8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			<b>D1</b>	Push UP (ISO at the bottom)	1	10		1	12		1	15		1	20		<b>C4</b>	SA Row W/ Milk Jug or Back Pack	15			15			15			15			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12				1	15		1	20		15			15					15			15			1	10		1	12				1	15		1	20		15			15			15			15			<b>D2</b>	Prone Y,T,W (HOLD at top)	10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		<b>C5</b>	Reverse Lunge	10ea			10ea			10ea			10ea			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12				15ea	15		20ea	20		10ea			10ea					10ea			10ea			10ea	10		12ea	12				15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																
		10			10			10			10					5			5			5			5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		10			10			10			10					5			5			5			5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		10			10			10			10					5			5			5			5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		10			10			10			10					5			5			5			5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>C1</b>	Wall Sit	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C1</b>	Push Up (Reps Range from 5-30 depending on your ability)	8			8			8			8			<b>C1</b>	Front Carry Reverse Lunge (Fill your book bag full with canned goods/Milk jugs/ ANYTHING TO INCREASE WEIGHT! squeeze it to your chest and do the exercises.)	10ea			10ea			10ea			10ea			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		8			8			8			8			<b>C2</b>	Split Squat (ISO)	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C2</b>	BW Squat	25			25			25			25			<b>C2</b>	Front Carry Squat-Count to 10 on the way down. 10/X/X	5			5			5			5			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			<b>C3</b>	SL Stand	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C3</b>	Split Squat	10			10			10			10			<b>C3</b>	Resisted Push Ups-Flip the Bag to your back 5-15reps	8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			<b>D1</b>	Push UP (ISO at the bottom)	1	10		1	12		1	15		1	20		<b>C4</b>	SA Row W/ Milk Jug or Back Pack	15			15			15			15			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			<b>D2</b>	Prone Y,T,W (HOLD at top)	10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		<b>C5</b>	Reverse Lunge	10ea			10ea			10ea			10ea			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		1	30		1	45		1	1:00		1	1:15				8			8			8			8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		1	30		1	45		1	1:00		1	1:15				8			8			8			8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>C2</b>	Split Squat (ISO)	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C2</b>	BW Squat	25			25			25			25			<b>C2</b>	Front Carry Squat-Count to 10 on the way down. 10/X/X	5			5			5			5			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		25			25			25			25			<b>C3</b>	SL Stand	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C3</b>	Split Squat	10			10			10			10			<b>C3</b>	Resisted Push Ups-Flip the Bag to your back 5-15reps	8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			<b>D1</b>	Push UP (ISO at the bottom)	1	10		1	12		1	15		1	20		<b>C4</b>	SA Row W/ Milk Jug or Back Pack	15			15			15			15			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15					1	10		1	12		1	15		1	20				15			15			15			15					1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			<b>D2</b>	Prone Y,T,W (HOLD at top)	10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		<b>C5</b>	Reverse Lunge	10ea			10ea			10ea			10ea			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea					10ea			10ea			10ea	10		12ea	12				15ea	15		20ea	20		10ea			10ea					10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		1	30		1	45		1	1:00		1	1:15				25			25			25			25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		1	30		1	45		1	1:00		1	1:15				25			25			25			25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>C3</b>	SL Stand	1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		<b>C3</b>	Split Squat	10			10			10			10			<b>C3</b>	Resisted Push Ups-Flip the Bag to your back 5-15reps	8			8			8			8			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			1	30		1	45		1	1:00		1	1:15		10			10			10			10			<b>D1</b>	Push UP (ISO at the bottom)	1	10		1	12		1	15		1	20		<b>C4</b>	SA Row W/ Milk Jug or Back Pack	15			15			15			15			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15					1	10		1	12		1	15		1	20				15			15			15			15					1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			<b>D2</b>	Prone Y,T,W (HOLD at top)	10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		<b>C5</b>	Reverse Lunge	10ea			10ea			10ea			10ea			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea					10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20				10ea			10ea			10ea			10ea					10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		1	30		1	45		1	1:00		1	1:15				10			10			10			10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		1	30		1	45		1	1:00		1	1:15				10			10			10			10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>D1</b>	Push UP (ISO at the bottom)	1	10		1	12		1	15		1	20		<b>C4</b>	SA Row W/ Milk Jug or Back Pack	15			15			15			15			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15					1	10		1	12		1	15		1	20				15			15			15			15					1	10		1	12		1	15		1	20		15			15			15			15			<b>D2</b>	Prone Y,T,W (HOLD at top)	10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		<b>C5</b>	Reverse Lunge	10ea			10ea			10ea			10ea			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea					10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20				10ea			10ea			10ea			10ea					10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		1	10		1	12		1	15		1	20				15			15			15			15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		1	10		1	12		1	15		1	20				15			15			15			15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		1	10		1	12		1	15		1	20				15			15			15			15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		1	10		1	12		1	15		1	20				15			15			15			15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>D2</b>	Prone Y,T,W (HOLD at top)	10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		<b>C5</b>	Reverse Lunge	10ea			10ea			10ea			10ea			<b>C4</b>	ISO Bent Over ROW W/ a towel (Put a long towel or blanket under your feet, feet will be at hip width. Both hands will grab the object while standing and pull you into an RDL)	2	10		2	10		2	10		2	10		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20		10ea			10ea			10ea			10ea			<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20				10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20				10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20				10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		10ea	10		12ea	12		15ea	15		20ea	20				10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>E1</b>	Straight Leg Sit Up	15			15			15			15			<b>D1</b>	Side Planks	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		15			15			15			15			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		15			15			15			15					1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		15			15			15			15					1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<b>F1</b>	Alt V-Up	10ea			10ea			10ea			10			<b>E1</b>	Russian Twist	1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		10ea			10ea			10ea			10			1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20		<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		10ea			10ea			10ea			10					1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		10ea			10ea			10ea			10					1ea	20		1ea	20		1ea	20		1ea	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10			<b>F1</b>	Bird Dog	10ea			10ea			10ea			10ea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						