

Workout Log

Exercise	Monday 5/10/10			Tuesday 5/11/10			Wednesday 5/12/10			Thursday 5/13/10			Friday	
	Prog.	Level	Time	Prog.	Level	Time	Prog.	Level	Time	Prog.	Level	Time	Prog.	Level
Cardio														
Bicycle	WU	3	7		8	7								
	RH	10	10		8	20								
Treadmill														
Elliptical														
Lift														
Chest	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets
Flat Bench Press			//			//			//			//		
Incline Bench Press			//			//			//			//		
Decline Bench Press			//			//			//			//		
Flat Bench Dumbbell Flyes			//			//			//			//		
Incline Dumbbell Flyes			//			//			//			//		
Back	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets
Deadlift			//			//			//			//		
Lat Pulldowns			//			//			//			//		
Seated Cable Row			//			//			//			//		
Barbell Row			//			//			//			//		
1 Arm Dumbbell Rows			//			//			//			//		
Biceps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets
Standing Barbell Curls			//			//			//			//		
Preacher Curls			//			//			//			//		
Dumbbell Curls			//			//			//			//		
Triceps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets
Tricep Press Downs			//			//			//			//		
Dips			//			//			//			//		
Skull Crushers			//			//			//			//		
Legs	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets
Squats			//			//			//			//		
Romanian Deadlifts			//			//			//			//		
Lunges			//			//			//			//		
Calve Raises			//			//			//			//		
Shoulders	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets	Reps	Weight	Sets
Military Press			//			//			//			//		
Lateral Raises			//			//			//			//		
Shrugs			//			//			//			//		

NOTES: First day/just the bike/WU easy/RH ok.
