ELITE

NAME		

Home Workout

	DAY 1	TEMPO	%	WEIGHT:	REPS	%	WEIGHT:	REPS	%	WEIGHT:	REPS
				DATE:			DATE:			DATE:	
A1.	Squat Hold				:40			:50			:60
	Broad Jumps				:40			:50			:60
					:40			;50			:60
A2	Push-ups	5_1_1			10			:35e			:45e
					10			:35e			:45e
					10			:35e			:45e
A3	Straight Leg Sit-ups	1_1_5			10			10			10
					10			10			10
					10			10			10
B1	R.F.E. Squats	3_1_1			10e			12e			15e
					10e			12e			15e
					10e			12e			15e
B2	Lateral Bounds				10e			10e			10e
					10e			10e			10e
					10e			10e			10e
B3	Side Plank Elbow Taps				10e			12e			12e
					10e			12e			12e
					10e			12e			12e
C1	Lateral Squats	3_1_1			8			10			12
					8			10			12
					8			10			12
C2	Hip Rotator Stretch				:20			:20			:20
					:20			:20			:20
					:20			:20			:20
C3	Low/High Plank				10e			12e			15e
					10e			12e			15e
					10e			12e			15e

	DAY 2	TEMPO	%	DATE:	REPS	%	DATE:	REPS	%	DATE:	REPS
A1.	Chin-ups or Towel Pull Downs	4_1_1			6			8			10
					6			8			10
					6			8			10
A2	Single Leg Deadlift				8e			12			15
					8e			12			15
					8e			12			15
A3	Single Leg Hip Lifts				10e			12e			15e
					10e			12e			15e
					10e			12e			15e
B1	Static Towel Low Row				:20			:25			:30
					:20			:25			:30
					:20			:25			:30
B2	Slide Pad Leg Curls				10			12			15
					10			12			15
					10			12			15
B3	Front Plank				10			12			12
					10			12			12
					10			12			12
C1	Marching Glute Bridge				8e			10e			12e
					8e			10e			12e
					8e			10e			12e
C2	V -Sit Hold				:30			:35			:40
					:30			:35			:40
					:30			:35			:40
C3	Front Plank				:30			:35			:40
					:30			:35			:40
					:30			:35			:40

	DAY 3	TEMPO	%	DATE:	REPS	%	DATE:	REPS	%	DATE:	REPS
A1	Split Squat Hold				:25			:35e			:40
					:25			:35e			:40
					:25			:35e			:40
A2	Reverse Lunge to Press				8e			10e			12e
					8e			10e			12e
					8e			10e			12e
A3	Core Leg Lowers				6			8			10
					6			8			10
					6			8			10
B1	Feet Elevated Pushups				10			12			15
					10			12			15
					10			12			15
B2	Squat Band Lateral Steps				10e			12e			12e
					10e			12e			12e
					10e			12e			12e
B3	Side Plank Knee to Elbow				8e			10e			12e
					8e			10e			12e
					8e			10e			12e
C1	Tall Kneeling IYT's				5e			6e			8e
					5e			6e			8e
					5e			6e			8e
C2	ShouldeTap/Spider step Pushup				6			8			10
	90/90 T-spine 4e				6			8			10
					6			8			10
C3	Bentover Towel Pull Hold				:20			:30			:40
					:20			:30			:40
					:20			:30			:40

		TEMPO	%		REPS	%		REPS	%		REPS