

Steady Strength

Strength Phase

Work Out 1	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4	
Body Weight 1								
Ground MP								
Front Squat		4		3		2		5
		4		3		2		4
		4		3		2		2
		4		3		2		1
				3		2		1
BatWings	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
DB Walking Lunges		20		20		20		20
		20		20		20		20
		20		20		20		20
Hamstring Walks		8		8		8		8
		8		8		8		8
		8		8		8		8
Plate Pinchers	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Knee Up Toe Ups	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Seated Military		4		3		2		5
		4		3		2		4
		4		3		2		2
		4		3		2		1
				3		2		1
DB Arnold Press	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
W Press	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Face Pulls	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
DB Shrug+Farmer	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Egg Roll/Side Plank	2x	10	2x	10	2x	10	2x	10
Work Out 2	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4	
Body Weight 2								
Ground MP								
Flat Bench		4		3		2		5
		4		3		2		4
		4		3		2		2
		4		3		2		1
				3		2		1
BatWings	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Incline DB		10		10		10		10
		10		10		10		10
		10		10		10		10
Pushups w 2 sec Pause		8		8		8		8
		8		8		8		8
		8		8		8		8
Plate Pinchers	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Knee Up Toe Ups	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Plate Squeeze		10		10		10		10
		10		10		10		10
		10		10		10		10
Band Pressdowns	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Bench Dips	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
DB Kickbacks	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Behind Head DB Press	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
W'd Plank	2x	30sec	2x	30sec	2x	30sec	2x	30sec
Work Out 3	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4	
Body Weight 3								
Ground MP		10		10		10		10
Deadlift		4		3		2		5
		4		3		2		4
		4		3		2		2
		4		3		2		1
				3		2		1
BatWings	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
DB Row		10		10		10		10
		10		10		10		10
		10		10		10		10
RDL's w 2 sec Pause		8		8		8		8
		8		8		8		8
		8		8		8		8
Plate Pinchers	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Knee Up Toe Ups	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Pull-ups		10		10		10		10
		10		10		10		10
		10		10		10		10
Straight Bar Curls	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Hammer Curls	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Concentration Curls	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Chin-ups	3x	10	3x	10	3x	10	3x	10
Walking Plate Rot.	2x	10	2x	10	2x	10	2x	10