

PROGRAM	athlete construction												NAME	PHASE	PEAK	WEEK	WEEK 9-12		
PRE-WORK	MOVEMENT PREP						MOVEMENT PREP						MOVEMENT PREP						
	Bike or Light Jog 5:00 <u>Soft Tissue Quality:</u> Foam Roll Series		3 Plane Leg Swings x10e *lean on wall, chest up Ladder Series 2-3 reps each 2 In- F/B/LT/RT Scissors- F/B In/In/Out/Out-F/B 'lcky Shuffle' Crossover- F/B		Wall Ankle Mob. x6e RDL to Squat + OH Reach x6 Side-lying Rotation x6e PNF Diagonals x10e		Bike or Light Jog 5:00 <u>Soft Tissue Quality:</u> Foam Roll Series		3 Plane Leg Swings x10e *lean on wall, chest up Walking Lunge to Knee Hugs x5e Walking 1-Leg RDL x5e Walking Leg Cradle x5e Lateral Lunge + OH Reach x5e Inch Worm x5 Power Skip 2x10yds		Yoga Pushup x8 *begin in pushup posn. Standing External Rotation x8 *green band around knees Side-lying 'Windmill' x6e		Bike or Light Jog 5:00 <u>Soft Tissue Quality:</u> Foam Roll Series		3 Plane Leg Swings x10e <u>Med Ball Series:</u> Woodchopper x10 RDL x10 Squat + Reach x10 Alt. Rev. Lunge + OH Reach x5e Alt Lat. Lunge x5e Rotational Lift x5e		Wall Ankle Mob. x6e Spide-man Lunge + Twist to Hamstring Stretch x6e Stdg. Wall 45' Press x10 Stdg. Wall Abduction x10		
WORKOUT A		WK 9	WK 10	WK 11	WK 12	WORKOUT B		WK 9	WK 10	WK 11	WK 12	WORKOUT C		WK 9	WK 10	WK 11	WK 12		
		REP: %	LOAD	REP: %	LOAD	REP: %	LOAD	REP: %	LOAD	REP: %	LOAD	REP: %	LOAD	REP: %	LOAD	REP: %	LOAD		
A1	1-KB GOBLET SQUAT	8		8		6		6		12		12		14		20		20	
	*increase load in Wk 3 & 4	8		8		6		6		12		12		14		20		20	
		8		8		6		6		12		12		14		20		20	
		8		8		6		6		12		12		14		20		20	
A2	1-LEG BOX JUMP	4E		4E		5E		6E		4E		4E		5E		6E		6E	
	*stand tall on ball of feet with fee hip-width, quickly drop in to a deep squat & hold	4E		4E		5E		6E		4E		4E		5E		6E		6E	
		4E		4E		5E		6E		4E		4E		5E		6E		6E	
		4E		4E		5E		6E		4E		4E		5E		6E		6E	
A3	MB OVERHEAD THROW- w/ step	4E	6lbs	4E	6lbs	6E	6lbs	6E	6lbs	4E		4E		5E		6E		6E	
	*step & throw, catch on bounce	4E	6lbs	4E	6lbs	6E	6lbs	6E	6lbs	4E		4E		5E		6E		6E	
	*bend at waist & pull down on release	4E	6lbs	4E	6lbs	6E	6lbs	6E	6lbs	4E		4E		5E		6E		6E	
A4	MINI BAND RES. LAT WALK (R/L)	30	Yds	30	Yds	40	Yds	50	Yds	10		10		12		15		15	
	*resistance band around ankles	30	Yds	30	Yds	40	Yds	50	Yds	10		10		12		15		15	
	*def. stance, max distance on every stride	30	Yds	30	Yds	40	Yds	50	Yds	10		10		12		15		15	
A4	CHEST-SUPPORTED A's	10		10		12		15		10		10		12		15		15	
	*lie chest down with arms at side, palms up. Lift palms up to ceiling & retract scaps	10		10		12		15		10		10		12		15		15	
A4	QUADRIPED T-Spine ROTATION	8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E	
	*on all 4's, 1 hand on head, rotate to touch opp. Elbow, then rotate away & open to ceiling	8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E	
		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E	
		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E		8E	
BLOCK A- REST :90 BETWEEN SETS						BLOCK A- REST :90 BETWEEN SETS						BLOCK A- REST :90 BETWEEN SETS							
B1	WT. CONCENTRIC PUSHUPS	3		3		4		5		5E		5E		6E		8E		8E	
	*begin on floor with plate on back, drive toes in to floor, activate glutes, explode up	3		3		4		5		5E		5E		6E		8E		8E	
		3		3		4		5		5E		5E		6E		8E		8E	
		3		3		4		5		5E		5E		6E		8E		8E	
B2	MB CHEST THROW w/ step	8	6lbs	8	6lbs	10	6lbs	10	6lbs	4	:03	4	:03	5	:03	6	:03	6	:03
	*step & throw	8	6lbs	8	6lbs	10	6lbs	10	6lbs	4	:03	4	:03	5	:03	6	:03	6	:03
	*catch on bounce off wall	8	6lbs	8	6lbs	10	6lbs	10	6lbs	4	:03	4	:03	5	:03	6	:03	6	:03
B3	STDG. ANTI-ROTN. PRESS	6E	:03	6E	:03	8E	:03	8E	:03	6E		6E		8E		10E		10E	
		6E	:03	6E	:03	8E	:03	8E	:03	6E		6E		8E		10E		10E	
		6E	:03	6E	:03	8E	:03	8E	:03	6E		6E		8E		10E		10E	
		6E	:03	6E	:03	8E	:03	8E	:03	6E		6E		8E		10E		10E	
B4	SB ELBOW BRIDGE	:20		:30		:30		:40		:15E		:20E		:25E		:30E		:30E	
		:20		:30		:30		:40		:15E		:20E		:25E		:30E		:30E	
		:20		:30		:30		:40		:15E		:20E		:25E		:30E		:30E	
		:20		:30		:30		:40		:15E		:20E		:25E		:30E		:30E	
B4	SUITCASE HOLD- BOTTOM UP	:15E		:20E		:25E		:30E		:15E		:20E		:25E		:30E		:30E	
	*hold 1KB wit bottom up at shldr, elbow under wrist	:15E		:20E		:25E		:30E		:15E		:20E		:25E		:30E		:30E	
		:15E		:20E		:25E		:30E		:15E		:20E		:25E		:30E		:30E	
		:15E		:20E		:25E		:30E		:15E		:20E		:25E		:30E		:30E	
BLOCK B- REST :90 BETWEEN SETS						BLOCK B- REST :90 BETWEEN SETS						BLOCK B- REST :90 BETWEEN SETS							
C1	2-DB WALKING LUNGE	15	Yds	20	Yds	25	Yds	30	Yds	6E	:12bs	6E	:12bs	8E	:12bs	8E	:12bs	8E	:12bs
		15	Yds	20	Yds	25	Yds	30	Yds	6E	:12bs	6E	:12bs	8E	:12bs	8E	:12bs	8E	:12bs
		15	Yds	20	Yds	25	Yds	30	Yds	6E	:12bs	6E	:12bs	8E	:12bs	8E	:12bs	8E	:12bs
		15	Yds	20	Yds	25	Yds	30	Yds	6E	:12bs	6E	:12bs	8E	:12bs	8E	:12bs	8E	:12bs
C2	INVERTED ROW-BAR	6		8		10		12		6		6		8		8		8	
	*lie under bar, arms straight	6		8		10		12		6		6		8		8		8	
	*pull chest to touch bar	6		8		10		12		6		6		8		8		8	
	*bend knees if nec.	6		8		10		12		6		6		8		8		8	
C3	SB SUPINE HIP EXTN.	6		8		10		12		6		8		10		12		15	
	*knees bent at 90', heels on ball, lift hips & hold :01	6		8		10		12		6		8		10		12		15	
	*elbows on floor	6		8		10		12		6		8		10		12		15	
BLOCK C- COMPLETE 3 ROUNDS WITH NO REST						BLOCK C- COMPLETE 3 ROUNDS WITH NO REST						BLOCK C- COMPLETE 3 ROUNDS WITH NO REST							
POST-WORKOUT	ROLL/ STRETCH/ DRINK RECOVERY SHAKE						ROLL/ STRETCH/ DRINK RECOVERY SHAKE						ROLL/ STRETCH/ DRINK RECOVERY SHAKE						

LEGEND	
DB	DUMBBELL
BW	BODYWEIGHT
KB	KETTLEBELL
ISO	ISOMETRIC HOLD
SB	STABILITY BALL
MB	MED. BALL

\*\*VIDEOS FOR ALL EXERCISES ARE ON YOUR DVD