

רגליים + כתפיים + בטן		
15-12-10-12-15	סקווט עם מוט חופשי	
15X3	לחיצת רגליים במכונה	S.S
12X3	לחיצת כתפיים בעמידה עם מוט	
15X4	מכרעים עם משקולות	S.S
12X3	הרחקת כתפיים בעמידה עם משקולות	
15X3	פשיטת רגליים במכונה	S.S
12X4	לחיצת כתפיים עם משקולות / מכונה	
15X3	פשיטת רגליים בשכיבה עם מכונה	S.S
15-12-10-12-15	Stiff Deadlift	
חזה + יד אחורית + גב תחתון + כתפיים		
15-12-10-12-15	לחיצת חזה עם מוט	
15X3	פרפר בשכיבה עם משקולות (ספסל רגיל)	S.S
15X3	יד אחורית כנגד ספסל (משקל גוף)	
12X3	לחיצת חזה עם משקולות ספסל (שיפוע חיובי 45 מעלות)	S.S
15X3	לחיצה צרפתית למצח	
15X3	פרפר (שיפוע שלילי 45 מעלות)	S.S
Max X3	מקבילים כנגד משקל גוף	
15X3	כפיפת כתף עם מוט בעמידה	S.S
20X4	פשיטת גב תחתון (כסא רומי)	
15-12-10-12-15	לחיצת חזה עם מוט	
גב + יד קדמית + גב תחתון + כתפיים		
15-12-10-12-MAX	עליית מתח	
15X3	Bend Over עם מוט	S.S
15X3	כפיפות ידיים עם מוט בעמידה	
15X4	חתירה בישיבה עם מכונה	S.S
15X3	כפיפות ידיים פטישים (חבל)	
15X4	Pull Over כבלים בעמידה	S.S
15X3	כפיפות ידיים אחיזה צרה (מוט או כבלים)	
15X4	T-BAR אחיזה רחבה	S.S
15X4	הרחקת כתפיים בעמידה עם משקולות (אופקי)	
4X15	אחרי כל אימון 4 תרגילי בטן (עליה עם משקולת , הרמת רגליים , חתירה אלכסונים עם משקולת , זריקת רגליים ע"י תומך)	
20 דקות	אירובי אחרי כל אימון	