

NAME: _____

CNU TFXC POWER TRAINING

Date/BW:		10/16/17		10/19/17		10/23/17		10/26/17		10/30/17		11/2/17		11/6/17		11/9/17		
LOWER	Week 1				Week 2				Week 3				Week 4					
	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps
Front Squat			Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10
Back Squat			Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8
				5		5		5		5		5		5		5		5
				5		5		5		5		5		5		5		5
				5		5		5		5		5		5		5		5
						Max				Max				Max				
Dead Lift			Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8	Warm-up	8
				5		5		5		5		5		5		5		5
				5		5		5		5		5		5		5		5
						Max				Max				Max				
Full Cleans					Warm-Up	8			Warm-Up	8			Warm-Up	8				
Step-Ups																		
	<i>Saggital</i>		Med	10e			Med	10e			Med	10e			Med	10e		
	<i>Lateral</i>		Med	10e			Med	10e			Med	10e			Med	10e		
Back Ext.			Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12
			Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12
			Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12
Hamstring Curls			Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12
			Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12
			Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12	Med	12
Ankle Ext.			Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e
			Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e
			Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e	Med	15e
Instructions/Notes:	Warm-up weights Full Range of Motion; Controlled speed; Carefull Technique.				Lower I: Hang Cleans/Dead Lift "3x5 + Test"; Make a conservative choice for your Week 1 weights. 4th Set - do as many reps as you can. 5 or more = up 5% next week; 7 or more = up 10% Lower II: Pass Lower I = 3x5 with weight -5%; Fail = Repeat Lower I Med = You could do 3 more reps at that weight.													

NAME: _____

CNU TFXC POWER TRAINING

Date/BW:	10/17/17		10/20/17		10/24/17		10/27/17		10/31/17		11/3/17		11/7/17		11/10/17	
UPPER	Week 1				Week 2				Week 3				Week 4			
	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps
Bench Press			Warm-up	10	Warm-up	10	Warm-up	10	Warm-up	10	Warm-up	10	Warm-up	10	Warm-up	10
			Slow	10	Max8	Max	Slow	10	Max8	Max	Slow	10	Max8	Max	Slow	10
			Paused	10	Max8	6	Paused	10	Max8	6	Paused	10	Max8	6	Paused	10
			Slow	10	Max8	6	Slow	10	Max8	6	Slow	10	Max8	6	Slow	10
					Max8	6			Max8	6			Max8	6		
Incline Press			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
Shoulder Press			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
Lat Pulls			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
NRG Pulls			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
Low Rows			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
			Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12	Med+	10	Med	12
Instructions/Notes:	Warm-up weights Full Range of Motion; Controlled speed; Carefull Technique. Slow = 3-count each down & up Paused = 2-count at bottom				Max8 = 8rep Max test: estimate, attempt, adjust (+/-2 reps = 3% per rep difference); <i>e.g. if you do 6 reps, reduce the weight by ~6% for remaining sets; 9 reps = increase weight by ~3% Choose/adjust weights to finish all reps under control</i> Med = You could do 3 more reps at that weight. Med+ = You could do 2 more reps at that weight.											

YOUR* RESULTS ARE THE PRODUCT OF *YOUR* CHOICES AND ACTIONS. CHOOSE RIGHT. ACT RIGHT. *ALWAYS

- COACH