

**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	
<b>LOWER</b>	Week 1				Week 2				Week 3				Week 4			
	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps
<b>Front Squat</b>			Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10	Warm-Up	10
<b>Back Squat</b>			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		Max		5		Max		5		Max		5
<b>Full Cleans</b>			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		Max		5		Max		5		Max		5
<b>Step-Ups</b>																
<i>Saggital</i>			Med	10e	Med	10e	Med	10e	Med	10e	Med	10e	Med	10e	Med	10e
<i>Lateral</i>			Med	10e	Med	10e	Med	10e	Med	10e	Med	10e	Med	10e	Med	10e
<b>Back Ext.</b>			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
<b>Hamstring Curls</b>			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
<b>Ankle Ext.</b>			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
<b>Instructions/Notes:</b>	Warm-up weights Full Range of Motion; Controlled speed; Carefull Technique.				<b>Lower I:</b> Full Cleans "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% <b>Lower II:</b> Pass Lower I = 3x5 with weight -5%; Fail = Repeat Lower I <b>Med</b> = 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	
<b>UPPER</b>	Week 1				Week 2				Week 3				Week 4			
	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps
<b>Bench Press</b>			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		
<b>Incline Press</b>			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
<b>Shoulder Press</b>			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
<b>Lat Pulls</b>			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
<b>NRG Pulls</b>			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
<b>Low Rows</b>			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
<b>Instructions/Notes:</b>	Warm-up weights Full Range of Motion; Controlled speed; Carefull Technique. <b>Slow</b> = 3-count each down & up <b>Paused</b> = 2-count at bottom				<b>Max8 = 8rep Max test:</b> 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> <b>Med</b> = You could do 3 more reps at that weight. <b>Med+</b> = 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**