Cable Woodchopper	Standing Cable Crunch	Barbell Calf Raise	Front Squat	Squat	Barbell Shrug	Hammer Curl	EZ Bar Curl	lly
er 10 15	20		5	50	35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90	6 7	25	
) 25	35 40 45	50	55	0 45	00	5	
		45	55	55 60	50	9		
	30	50		65	55 6	10 11	30	
	35	55	60	65 70	69			
	40	60	6	75	5 7(2	35	
20	0	65	65) 75	12 13	5	
	45	70		80	5 80			
25		65 70 75 80	70	85	85	14 15 16	40	
	50	80	~1	90		16		
	55	85	75		95 1			
30			œ	95	00 1	17 18	45	
	60	90 95	80	100	05 1			
	65	100	8	105	101	19	5	
35		10	85	5 11	1512	20	50	
	70	5 1	· ·	0 1	2012	21		
40	75	10 1	90	15 1	2513	22	55	
	80	15	95	20	30 13	23	5	
		120		125	3514	24		
45	85	125	_	130	014	20 21 22 23 24 25	60	
9	90	100 105 110 115 120 125 130	100	105 110 115 120 125 130 135	<mark>95 100 105</mark> 110 115 120 125 130 135 140 145 150	26)	
				<u> </u>				

5

Z

ا