

STAGE 1 (WEEKS 1 - 4)

- Hamstrings
- Gluteals
- Hip Flexors
- Internal Rotators

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
WEEK 1	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>
WEEK 2	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>
WEEK 3	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>
WEEK 4	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>	<div><div>●</div><div>●</div><div>●</div><div>●</div></div> <div>Time:</div>

You should be performing this routine 3 or 4 times per week, although if you'd like to do 5 to 7 times per week that is great! This routine will take no more than 20 minutes.

Remember you are performing the stretches on all four muscles groups, on both sides.

1. 30 seconds hold each leg
2. 30 seconds hold each leg using bands
3. 30 seconds hold each leg
4. 30 seconds PNF each leg (10 stretch 10 contract 10 stretch)

FLEXIBILITY