

Day 3- ____ / ____			#	RPE
A	SL Leg Press		8ea	
			4ea	
			4ea	
			3ea	
			3ea	
			12	
			6	
B	OH Press		4	
			4	
			4	
C	Front Raises		3\8	
			3\8	
			3\8	
D	Cable Bicep		3\8	
			3\8	
E	Hanging Crunch		4\15	

Day 3- ____ / ____			#	RPE
A	SL Leg Press		8ea	
			4ea	
			4ea	
			3ea	
			3ea	
			12	
			6	
B	OH Press		4	
			4	
			4	
C	Front Raises		3\8	
			3\8	
			3\8	
D	Cable Bicep		3\8	
			3\8	
E	Hanging Crunch		4\15	

Day 3- ____ / ____			#	RPE
A	SL Leg Press		8ea	
			4ea	
			4ea	
			3ea	
			3ea	
			12	
			6	
B	OH Press		4	
			4	
			4	
C	Front Raises		3\8	
			3\8	
			3\8	
D	Cable Bicep		3\8	
			3\8	
E	Hanging Crunch		4\15	

Day 3- ____ / ____			#	RPE
A	SL Leg Press		8ea	
			4ea	
			4ea	
			3ea	
			3ea	
			12	
			6	
B	OH Press		4	
			4	
			4	
C	Front Raises		3\8	
			3\8	
			3\8	
D	Cable Bicep		3\8	
			3\8	
E	Hanging Crunch		4\15	