

# Push Workout

## Flat Barbell Bench Press

	Reps		Weight
1	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>

## Close-Grip Bench Press

	Reps		Weight
1	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>

## Standing Military Press

	Reps		Weight
1	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>

## Dumbbell Lateral Raise

	Reps		Weight
1	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>