

Push Workout

Save

Discard

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"/>	✓

Dumbbel Lateral Raise

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