## **Globa Fitness Upper-Body Workout Routine**

|           | Day:      |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Area      | Excersize | W\R           | W\R | W\R | W\R           | W\R | W\R | W\R | W\R | W\R | W\R | W\R | w\r |
| Chest     |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|           |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|           |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Back      |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|           |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|           |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| rs        |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Shoulders |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Sh        |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|           |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Biceps    |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|           |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| S         |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Triceps   |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     | $\overline{}$ |     |     |     |     |     |     |     |     |
| -         |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| ns        |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Forearms  |           |     |     |     |     |     |     | $\overline{}$ |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Ъ         |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Abs       |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     | $\overline{}$ |     |     |     |     |     |     |     |     |
|           |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|           |           |     |     |     |     |     |     |               |     |     |               |     |     |     |     |     |     |     |     |

| W\R | W\R | W\R | W\R | W\R | W\R |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |