

Name_____

Workout 1

Date								
Leg Extension	/	/	/	/	/	/	/	/
Leg Press	/	/	/	/	/	/	/	/
Lateral Raise	/	/	/	/	/	/	/	/
B/N Press	/	/	/	/	/	/	/	/
Torso Row	/	/	/	/	/	/	/	/
Chest Flys	/	/	/	/	/	/	/	/
Decline Press	/	/	/	/	/	/	/	/
Crunches	/	/	/	/	/	/	/	/

Date								
Leg Extension	/	/	/	/	/	/	/	/
Leg Press	/	/	/	/	/	/	/	/
Lateral Raise	/	/	/	/	/	/	/	/
B/N Press	/	/	/	/	/	/	/	/
Torso Row	/	/	/	/	/	/	/	/
Chest Flys	/	/	/	/	/	/	/	/
Decline Press	/	/	/	/	/	/	/	/
Crunches	/	/	/	/	/	/	/	/