Workout - 2

Day 1	Duch	(chact	tricens)
Dav I	- Pusn	icnest.	tricensi

1.a) Flat barbell bench press				
,	/5	/4	/3	/3
1.b) Praying curls	/12	/12	/12	/12
2. Incline barbell bench press	/8	/8	/8	/8
3.a) Skull crusher	/8	/8	/8	
3.b) DB kickbacks	/12	/12	/12	
4. Spider curls	/12	/12		
Day 2 - Pull (biceps, back, lats)				

1 a) Dandliff				
1.a) Deadlift	/5	/5	/5	/5
1.b) Wide grip chinup (body-weight)	/c	/e	/-	/-
	/5	/5	/5	/5
2. Pull up	/8	/8	/8	/8
3. Alternating Y/W on yoga ball	/00	/00	/00	/00
	/20	/20	/20	/20
4.a) Close grip barbell curls	/8	/8	/8	/8
4.b) Wide grip curls				
, 3р саз	/8	/8	/8	/8

Day 3 - Legs (quads, hamstrings, calves)

1. Squat holding dumbbells	/12	<i>/</i> 12	/12	/12
2. Hamstring curls	/12	<i>/</i> 12	/12	/12
3. Bulgarian split squats holding DBs	/12	/12	/12	
4. Bodyweight calf raise	/20	/20	/20	/20
5. Side step lunge holding DBs	/10			

Day 4 - Push (shoulders, triceps)

1 a) Overhead proce				
1.a) Overhead press	/5	/5	/5	/5
1.b) DB overhead press with band				
i.b) bb overnead press with band	/8	/8	/8	/8
2. Barbell pin press				
2. Bui bett piii pi coo	/12	/12	/12	
3.a) Incline DB tricep extension				
o.d/ meane bb tricep extension	/12	/12	/12	/12
3.b) DB kickbacks				
טט אוכתטמבתס	/12	/12	/12	/12
4. DB raise tri-set				
ים או ו פוטע וויים פון וים או וים פון פוטע וים פון פוטע וויים פון פוטע וויים פון פוטע וויים פון פוטע וויים פון	/30	/30	/30	
Day E. Dull (bissens ummer book)				

Day 5 - Pull (biceps, upper back)

1 Dawball hant aver your				
Barbell bent over row	/5	/5	/5	/5
2.a) Barbell bicep curl (to failure)				
2.a) Dai bett bicep curt (to faiture)	/	/	/	/
2.b) Barbell half-curls (dropset)				
2.b) Barbett Hatt-curts (dropset)	/8	/8	/8	/8
3.a) Band face pulls				
5.a) Danu race putts	/20	/20	/20	/20
4. Chest supported row				
4. Chest supported row	/8	/8	/8	/8
5. Side grip chinup (to failure)				
3. Side grip crimap (to fattale)	/	/	/	/