



BEAST UP : LEGS



DATE / WEEK						
Progressive Set -Parallel Squat 15 12 8 6 6 8	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Force Set -Split Squat 7 X 7Reps	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Super Set -Partial Sumo 12 10 8 -Bulgarian Split Squat 12 10 8	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Force Set -Single Leg Dead Lift 7 X 7Reps	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Super Set -Glute Bridge 60 sec. 45 sec. 30 sec.	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____

Équipement: Banc Inclinable ou Ballon Stabilisateur, Poids, Ez Curl Bar*

www.BasementGym.ca , Facebook.com/basementgym.ca