



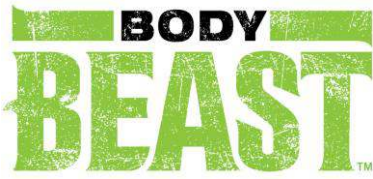
BasementGym.ca
En Forme pour la Vie!

Build : Back & Biceps

Date / Week						
Single Set : Deadlift 15 12 8 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 _____
Super Set : Dumbbell Pull-Over 15 12 8 8 Pull-Up 10 10 10	W _____ W _____ W _____ W _____ R _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ R _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ R _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ R _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ R _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ R _____ R _____ R _____
Giant Set: Ez Bar Row 15 12 8 One Arm Row 15 12 8 Reverse Fly 15 12 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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Single Set: Close Grip Chin-Up 30sec.	R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____
Single Set: Seated Biceps Curl 15 12 8 Drop 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 _____
Single Set: 1,1,2 Hammer Curl 15 12 8	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____
Single Set: Neutral Ez Bar Curl 15 12 8 Drop 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 _____
Single Set Airplane Cobra 30 sec	R _____ R _____	R _____ R _____	R _____ R _____	R _____ R _____	R _____ R _____	R _____ R _____

Équipement: Banc inclinable ou ballon stabilisateur, Poids, Barre à chin-up ou élastique avec attache de porte.

BasementGym.ca , facebook.com/basementgym.ca



BUILD : CHEST & TRIS



DATE / WEEK						
Single Set -Dumbbell Chest Press 15 12 8 Drop 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 _____
Super set -Incline Dumbbell Fly 15 12 8 -Incline Dumbbell Press 15 12 8 Drop 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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Giant Set -Close Grip Press 15 12 8 -Partial Chest Fly 15 12 8 -Decline Push-Up 15 12 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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Single Set -Tricep Extension 15 12 8 Drop 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 _____
Super Set -Single Arm Kickback 15 12 8 Drop 8 -Tricep Push-up 15 12 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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Super Set -Dips On Bench -In and Outs	60 Sec. R _____ R _____	60 Sec. R _____ R _____	60 Sec. R _____ R _____	60 Sec. R _____ R _____	60 Sec. R _____ R _____	60 Sec. R _____ R _____

Équipement: Banc Inclinable ou Ballon Stabilisateur, Poids



Build Legs



DATE / WEEK						
Single SET -Sumo Squat 15 12 8 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 _____
Super Set -Alternating Lunge 15 12 8 -Step-Up To Reverse Lunge 15 12 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 _____
Giant Set -Parallel Squat 15 12 8 -Bulgarian Squat 15 12 8 -Straight Leg Deadlift 15 12 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 _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Giant Set -Single Leg Calf Raise 30 sec. 30 sec. -Seated Calf Raise 30 sec. 30 sec. -In and Outs 30 sec. 30 sec.	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 _____

Équipement: Banc inclinable ou ballon stabilisateur, Poids, *EZ Bar, barre à chin-up

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



Build Shoulders



DATE / WEEK						
Single SET -Shoulder Press 15 12 8 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 _____
Super Set -Lateral Raise 15 12 8 -Upright Row 15 12 8 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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Giant Set -EZ Bar Underhand Press 15 12 8 -1,1,2 Front Raise 15 12 8 -Rear Delt Raise 15 12 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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Super Set -Standing Db Shrung 15 12 8 8 -Db Scap Trap 15 12 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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Super Set -Sagi Six Way 12 8 -Tuck & Roll 15 15	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____

Équipement: Banc inclinable ou ballon stabilisateur, Poids, *EZ Bar, barre à chin-up



BULK : ARMS



DATE / WEEK						
Progressive Set -Standing Curl 15 12 8 8 12 15	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 _____
Single Set -Tricep Extension 15 12 8 Drop 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 _____
Force Set -Wide EZ Bar Curl 5 X 5	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Single Set -Skull Crusher 15 12 8 Drop 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 _____
Progressive Set -Hammer Curl 15 12 8 8 12 15	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 _____
Progressive Set -Tricep Kickback 15 12 8 8 12 15	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 _____
Single Set -Weight Crunch 30 Reps	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____

Équipement: Banc inclinable ou Ballon Stabilisateur, Poids, EZ Bar*



BULK BACK



DATE / WEEK						
SUPER SET -Pull Over 15 12 8 8 -Pull-Up 10 10 10	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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Progressive Set -Reverse Grip Row 15 12 8 8 12 15	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 -One Arm Row 5 5 5 5 5	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 _____
Single Set -Deadlift 15 12 8 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 _____
Super Set -Reverse Fly 15 12 -Plank Rotation 30sec. 30sec.	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ R _____ R _____

Équipement: Banc inclinable ou ballon stabilisateur, Poids, *EZ Bar, barre à chin-up

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



BULK CHEST



DATE / WEEK						
SUPER SET -Incline Fly 15 12 8 -Incline Press 15 12 8 Drop 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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Force Set -Chest Press With Rotation 5 5 5 5 5	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 _____
Progressive Set -Incline Press 15 12 8 8 12 15	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 _____
Combo Set -Close Grip Press To Fly 15 12 8	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____
Multi Set -Decline Push-up 15 12 8 -Cobra To Airplane 10 Reps -Russian Twist 30 sec.	W _____ W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____ R _____

Équipement: Banc inclinable ou ballon stabilisateur, Poids, *EZ Bar, barre à chin-up

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



BULK : LEGS



DATE / WEEK						
Single Set -Front to Back Lunge 12 10 8	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____
Progressive set -Squat 15 12 8 8 12 15	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 -Full to ½ Sumo Squat 5 5 5 5 5	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 _____
Progressive Set -Split Squat EZ Bar 15 12 8 8 12 15	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 -Stiff Leg Deadlift 15 12 8 Drop 8 -Alt. Side Squat 10 10 10	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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Super Set -Calf Raise 50 Reps 50 Reps -Beast Abs 30sec. 2X	W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ R _____

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



BULK SHOULDERS



DATE / WEEK						
SUPER SET -Lateral Raise 15 12 8 -Arnold Press 15 12 8 Drop 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 _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____
Progressive Set -Upright Row 15 12 8 8 12 15	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 -Alt. Front Raise 15 12 8 -Plate Twist-Twist 10 10 10	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 _____
Progressive Set -Reverse Fly 15 12 8 8 12 15	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 2 Rounds -Superman Stretch 10 -Plank Twist-Twist 30sec.	R _____ R _____	R _____ R _____	R _____ R _____	R _____ R _____	R _____ R _____	R _____ R _____

Équipement: Banc inclinable ou ballon stabilisateur, Poids, *EZ Bar

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



Tempo: Back & Biceps

BasementGym.ca
En Forme pour la Vie!

DATE / WEEK						
Single Set -Pull-Over 15 (6/6) 12 (6/3) 8 (3/3) -Wide Plank In & Out (3/3)	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____
Single Set -Pull-Up 10 (6/6) 10 (3/6) 8 (3/3) -Hanging Circle (3/3)	R _____ R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____ R _____	R _____ R _____ R _____ R _____
Single Set -Reverse Bent-Over Row 15 (6/6) 12 (3/6) 8 (3/3) -Lat Oblique Twist (6/6)	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____
Single Set -Preacher Curl 15 (6/6) 12 (6/3) 8 (3/3) -Hanging Curl (3/3)	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____
Single Set -All Angle Bicep 15 (6/6) 12 (6/3) 8 (3/3) -Speed Mountain Climber 30Sec.	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, Barre à Chin-up ou élastique avec attache de porte, Ez Curl Bar*

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



Tempo Chest/Tris



DATE / WEEK						
Tempo Single SET -Chest Press 15 12 8 -Figure 4 Crunch 10 Reps	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____
Tempo Single Set -Incline Press 15 12 8 -Cricket Crunch 10 Reps	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____	W _____ W _____ W _____ RT _____ LT _____
Tempo Single Set -Incline Fly 15 12 8 -Tempo Plank 10 Reps	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____
Tempo Single Set -Skull Crusher 15 12 8 -EZ Bar Crunch 10 Reps	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ R _____
Tempo Super Set -Tricep Kickback 15 12 8 -Dips 15 12 8 -Plank Twist-Twist 10 Reps	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ R _____	W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ W _____ R _____

Équipement: Banc inclinable ou ballon stabilisateur, Poids, *EZ Bar, barre à chin-up

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



TOTAL BODY



DATE / WEEK						
Circuit Set						
Pull-Up 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Push-Up 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Squat 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Crunch 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Pull-Up 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Push-Up 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Squat 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Crunch 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Circuit Set						
Incline Press 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Bent Over Row 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Alt. Reverse Lunge 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Plank Twist-Twist 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Incline Press 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Bent Over Row 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Alt. Reverse Lunge 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Plank Twist-Twist 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Circuit Set						
1,1,2 Military Press 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Post Delt Raise 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Stiff Leg Deadlift 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Russian Twist 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
1,1,2 Military Press 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Post Delt Raise 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Stiff Leg Deadlift 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Russian Twist 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Circuit Set						
Curl-up Hammer-down 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Tricep Kickback 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Calf Raise 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Side Forearm plank 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____
Curl-up Hammer-down 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Tricep Kickback 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Calf Raise 15	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____	W _____
Side Forearm plank 15	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____	R _____

Équipement: Banc inclinable ou ballon stabilisateur, Poids, *EZ Bar, barre à chin-up

	Starch	Leg. / Prot liquid	Veg. / Balance liquid	Fruits / Carbs liquid	Prot	Fat	Shake	Gainer	Totals Cals
Déj.									
Snack am									
Diner									
Post-W									
Souper									
Snack Pm									
Total									

	Starch	Leg. / Prot liquid	Veg. / Balance liquid	Fruits / Carbs liquid	Prot	Fat	Shake	Gainer	Totals Cals
Déj.									
Snack am									
Diner									
Post-W									
Souper									
Snack Pm									
Total									