

SAGI'S #BOD
Exclusives



BasementGym.ca
En Forme pour la VIE!

Équipement Room : Depletion

DATE / WEEK						
Squats 20 Reps -Dumbbells Squat -Back Squat	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____
Back 20 Reps -Pull-ups -Reverse Grip Rows	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____
Incline Chest 20 Reps - Close Grip Press To Fly - Push-Up	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____
Shoulders 20 Reps - Ez Bar Anterior Raise - Olympic Bar Raise	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____
Biceps 3X7 Reps - Wide Grip - Mid Grip - Close Grip	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____	W _____ W _____ W _____
Triceps 10 Reps/Side - Lying Tricep Extension - Preacher Extension	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____	W _____ W _____

Équipement: Banc Inclinable ou Ballon Stabilisateur, Poids, Ez Curl & Chin-up Bar*

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