

Scott

Upper-Body Workout Routine

Day:																									
Area	Excercise	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	W\R	
Chest																									
Back																									
Shoulders																									
Biceps																									
Triceps																									

Upper-Body

Lower-Body

INSTRUCTIONS