

## Weight Training Chart

<b>UPPER BODY</b>															
(Choose 2 Exercises for Each Muscle Group)															
Exercise	Date:					Date:					Date:				
	Set 1 lbs/Reps	Set 2 lbs/Reps	Set 3 lbs/Reps	Set 4 lbs/Reps	Set 5 lbs/Reps	Set 1 lbs/Reps	Set 2 lbs/Reps	Set 3 lbs/Reps	Set 4 lbs/Reps	Set 5 lbs/Reps	Set 1 lbs/Reps	Set 2 lbs/Reps	Set 3 lbs/Reps	Set 4 lbs/Reps	Set 5 lbs/Reps
<b>Chest</b>															
Bench Press (Barbell)	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Fly (Dumbbells Bench)	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Cable crossovers (like hulk!)	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
<b>Shoulders</b>															
Upright Row (Barbell or Cable)	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Dumbbell Press	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Side Lateral Raise (Dumbbells)	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Front Lateral Raise (Dumbbells)	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Standing Reverse Dumbbell Fly	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Plank Reverse Dumbbell Fly	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
<b>Triceps</b>															
Tricep Dip (2 benches)	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Standing Cable Press-down	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Skull Crushers	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Tricep Press	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Tricep Kickback, kneel on bench	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
<b>Biceps</b>															
Standing Dumbbell Curl	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Angled Bench Dumbbell Curl	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Against wall Dumbbell Curl	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Arnold Schwarzenegger Curl	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
<b>Back</b>															
Wide Grip Pull-up	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Wide Grip Lat Pull-down	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Seated Cable Row	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Plank Position Dumbbell Row	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
Hammer Strength Back Ext.	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12	/12	/30	/8	/6	/12
<b>CARDIO:</b>															