

# FALL STRENGTH & CONDITIONING



## 3 WORKOUTS / WEEK

## FALL STRENGTH & CONDITIONING | PHASE II

FOLLOW THE WEEKLY TRAINING SCHEDULE & WORKOUTS PROVIDED BELOW.  
VISIT [CHOICEHF.COM](http://CHOICEHF.COM) FOR INSTRUCTIONAL VIDEOS FOR EACH EXERCISE!

### WEEKLY WORKOUT SCHEDULE

| MONDAY                    | WEDNESDAY                 | FRIDAY                           |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| FULL BODY CIRCUIT WORKOUT | FULL BODY PAIRING WORKOUT | FULL BODY DOUBLE CIRCUIT WORKOUT |

### MONDAY | FULL BODY CIRCUIT WORKOUT

|  | WEEK 1   | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 |
|--|--|--------|--------|--------|
| <b>Warm-Up</b>                                   | FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD   AVAILABLE AT <a href="http://CHOICEHF.COM">CHOICEHF.COM</a> |        |        |        |
| <b>Split Squat Jumps</b>                         | 15x  | 15x    | 15x    | 15x    |
|  | 15x  | 15x    | 15x    | 15x    |
|  | 15x  | 15x    | 15x    | 15x    |
| <b>Reverse A &amp; Y-Fly</b>                     | 8e   | 8e     | 8e     | 8e     |
|  | 8e   | 8e     | 8e     | 8e     |
|  | 8e   | 8e     | 8e     | 8e     |
| <b>Single Leg Glute Bridge (towel over hips)</b> | 15e  | 15e    | 15e    | 15e    |
|  | 15e  | 15e    | 15e    | 15e    |
|  | 15e  | 15e    | 15e    | 15e    |
| <b>Plank Shoulder Press</b>                      | ≥10x   | ≥10x   | ≥10x   | ≥10x   |
|  | ≥10x   | ≥10x   | ≥10x   | ≥10x   |
|  | ≥10x   | ≥10x   | ≥10x   | ≥10x   |
| <b>Russian Chops</b>                             | 12e  | 12e    | 12e    | 12e    |
|  | 12e  | 12e    | 12e    | 12e    |
|  | 12e  | 12e    | 12e    | 12e    |
| <b>Alternating Superman Reaches</b>              | 10e  | 10e    | 10e    | 10e    |
|  | 10e  | 10e    | 10e    | 10e    |
|  | 10e  | 10e    | 10e    | 10e    |

# WEDNESDAY | FULL BODY PAIRING WORKOUT

|  | WEEK 1   |  | WEEK 2 |  | WEEK 3 |  | WEEK 4 |  |
|--|--|--|--------|--|--------|--|--------|--|
| <b>Warm-Up</b>                               | FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD   AVAILABLE AT CHOICEHF.COM |  |        |  |        |  |        |  |
| <b>Single Leg Sit-to-Stands</b>              | 10e  |  | 10e    |  | 10e    |  | 10e    |  |
|  | 10e  |  | 10e    |  | 10e    |  | 10e    |  |
|  | 10e  |  | 10e    |  | 10e    |  | 10e    |  |
| <b>Broomstick Good Mornings</b>              | 15x  |  | 15x    |  | 15x    |  | 15x    |  |
|  | 15x  |  | 15x    |  | 15x    |  | 15x    |  |
|  | 15x  |  | 15x    |  | 15x    |  | 15x    |  |
| <b>Plank Stair Step-Up</b>                   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|  | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|  | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
| <b>Alternating Forward-to-Lateral Raises</b> | 6e   |  | 6e     |  | 6e     |  | 6e     |  |
|  | 6e   |  | 6e     |  | 6e     |  | 6e     |  |
|  | 6e   |  | 6e     |  | 6e     |  | 6e     |  |
| <b>Quadruped Thumb-Up T-Raises</b>           | 15e  |  | 15e    |  | 15e    |  | 15e    |  |
|  | 15e  |  | 15e    |  | 15e    |  | 15e    |  |
|  | 15e  |  | 15e    |  | 15e    |  | 15e    |  |
| <b>Penguins</b>                              | 15e  |  | 15e    |  | 15e    |  | 15e    |  |
|  | 15e  |  | 15e    |  | 15e    |  | 15e    |  |
|  | 15e  |  | 15e    |  | 15e    |  | 15e    |  |

# FRIDAY | FULL BODY DOUBLE CIRCUIT WORKOUT

|   | WEEK 1   |  | WEEK 2 |  | WEEK 3 |  | WEEK 4 |  |
|---|--|--|--------|--|--------|--|--------|--|
| <b>Warm-Up</b>                            | FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD   AVAILABLE AT CHOICEHF.COM |  |        |  |        |  |        |  |
| <b>2 Stair Curtsy Step-Ups</b>            | 6e   |  | 6e     |  | 6e     |  | 6e     |  |
|   | 6e   |  | 6e     |  | 6e     |  | 6e     |  |
|   | 6e   |  | 6e     |  | 6e     |  | 6e     |  |
| <b>Spiderman Push-Ups</b>                 | 6e   |  | 6e     |  | 6e     |  | 6e     |  |
|   | 6e   |  | 6e     |  | 6e     |  | 6e     |  |
|   | 6e   |  | 6e     |  | 6e     |  | 6e     |  |
| <b>Side Plank Hip Drop with Leg Raise</b> | 10e  |  | 10e    |  | 10e    |  | 10e    |  |
|   | 10e  |  | 10e    |  | 10e    |  | 10e    |  |
|   | 10e  |  | 10e    |  | 10e    |  | 10e    |  |
| <b>Plank Rotations</b>                    | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
| <b>Single Leg Curls</b>                   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
| <b>Plank Jack-to-Crunch</b>               | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
| <b>V-Up Cross Taps</b>                    | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |
|   | 8e   |  | 8e     |  | 8e     |  | 8e     |  |