

FALL STRENGTH & CONDITIONING



3 WORKOUTS / WEEK

FALL STRENGTH & CONDITIONING | PHASE I

FOLLOW THE WEEKLY TRAINING SCHEDULE & WORKOUTS PROVIDED BELOW.
VISIT 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
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM			
Squats	15x	15x	15x	15x
	15x	15x	15x	15x
	15x	15x	15x	15x
Reverse T-Fly	10x	10x	10x	10x
	10x	10x	10x	10x
	10x	10x	10x	10x
Paper Plate / Towel Leg Curls	10x	10x	10x	10x
	10x	10x	10x	10x
	10x	10x	10x	10x
Push-Ups	≥10x	≥10x	≥10x	≥10x
	≥10x	≥10x	≥10x	≥10x
	≥10x	≥10x	≥10x	≥10x
Russian Twists	20x	20x	20x	20x
	20x	20x	20x	20x
	20x	20x	20x	20x
Swimmer Lifts	12x	12x	12x	12x
	12x	12x	12x	12x
	12x	12x	12x	12x

WEDNESDAY | FULL BODY PAIRING WORKOUT

	WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4	
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM							
Reverse Lunges	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Broomstick RDL'S	15x		15x		15x		15x	
	15x		15x		15x		15x	
	15x		15x		15x		15x	
Water Jug Plank Pulls	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Water Jug Forward-to-Lateral Raises	6e		6e		6e		6e	
	6e		6e		6e		6e	
	6e		6e		6e		6e	
Scarecrow Rehas (on back)	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Bird Dogs	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	

FRIDAY | FULL BODY DOUBLE CIRCUIT WORKOUT

	WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4	
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM							
Curtsy Squats	6e		6e		6e		6e	
	6e		6e		6e		6e	
	6e		6e		6e		6e	
Lateral Plank Walks	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Side Squats	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Plank Towel Slides (up & out)	6e		6e		6e		6e	
	6e		6e		6e		6e	
	6e		6e		6e		6e	
Single Leg Glute Bridges	15e		15e		15e		15e	
	15e		15e		15e		15e	
	15e		15e		15e		15e	
Dead Bugs	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Superman Rollover V-Ups	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	