

SPRING STRENGTH & CONDITIONING



4 WORKOUTS / WEEK

SPRING STRENGTH & CONDITIONING | PHASE II

FOLLOW THE WEEKLY TRAINING SCHEDULE & WORKOUTS PROVIDED BELOW.
VISIT CHOICEHF.COM FOR INSTRUCTIONAL VIDEOS FOR EACH EXERCISE!

WEEKLY WORKOUT SCHEDULE

MONDAY	TUESDAY	THURSDAY	FRIDAY
LOWER BODY PUSH / UPPER BODY PULL WORKOUT	FULL BODY CIRCUIT	LOWER BODY PULL / UPPER BODY PUSH WORKOUT	FULL BODY PAIRING

MONDAY | LOWER BODY PUSH / UPPER BODY PULL WORKOUT

	WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4	
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM							
Burpies	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
Plank Scap Rows	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Stair Step-Ups	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Kneeling Towel Slide “Pullovers”	8x		8x		8x		8x	
	8x		8x		8x		8x	
	8x		8x		8x		8x	
Wall Tricep Press or Plank Tricep Press	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
21’s Bicep Curl	7e		7e		7e		7e	
	7e		7e		7e		7e	
	7e		7e		7e		7e	

TUESDAY | FULL BODY CIRCUIT

	WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4	
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM							
Split Squats	5e		5e		5e		5e	
	5e		5e		5e		5e	
	5e		5e		5e		5e	
Reverse A & Y Fly	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Single Leg Glute Bridge	15e		15e		15e		15e	
	15e		15e		15e		15e	
	15e		15e		15e		15e	
Plank Shoulder Press	≥10x		≥10x		≥10x		≥10x	
	≥10x		≥10x		≥10x		≥10x	
	≥10x		≥10x		≥10x		≥10x	
Russian Chops	12e		12e		12e		12e	
	12e		12e		12e		12e	
	12e		12e		12e		12e	
Alternating Superman Reaches	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	

THURSDAY | LOWER BODY PULL / UPPER BODY PUSH WORKOUT

	WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4	
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM							
Single Leg Curls	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Incline Push-Ups	20x		20x		20x		20x	
	20x		20x		20x		20x	
	20x		20x		20x		20x	
2 Leg Adductions	8x		8x		8x		8x	
	8x		8x		8x		8x	
	8x		8x		8x		8x	
Single Leg Glute Bridge / Single Arm Peck Fly	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Cross Legged Sit-Up Cross Tap	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Pogos	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	

FRIDAY | FULL BODY PAIRING

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