

SPRING STRENGTH & CONDITIONING



4 WORKOUTS / WEEK

SPRING PHASE 1 | APRIL 6 - MAY 1, 2020

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 WORKOUT 1	LOWER BODY PULL / UPPER BODY PUSH WORKOUT	FULL BODY WORKOUT 2

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			
Bulgarian Split Squat Jumps	6e	6e	6e	6e
	6e	6e	6e	6e
	6e	6e	6e	6e
Inverted Rows (with a thick broom or 2x4)	10x	10x	10x	10x
	10x	10x	10x	10x
	10x	10x	10x	10x
Walking Lunges	10e	10e	10e	10e
	10e	10e	10e	10e
	10e	10e	10e	10e
Glute Bridge Hold Pullovers	15x	15x	15x	15x
	15x	15x	15x	15x
	15x	15x	15x	15x
Seat Dip Crossing Toe Tap	10e	10e	10e	10e
	10e	10e	10e	10e
	10e	10e	10e	10e
Water Jug / Backpack Bicep Curls	10e	10e	10e	10e
	10e	10e	10e	10e
	10e	10e	10e	10e

TUESDAY | FULL BODY WORKOUT 1

	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 (Water Jugs / RB)	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	

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							
Towel Over Hips Glute Bridges	15x		15x		15x		15x	
	15x		15x		15x		15x	
	15x		15x		15x		15x	
Decline Push-Ups	≥10x		≥10x		≥10x		≥10x	
	≥10x		≥10x		≥10x		≥10x	
	≥10x		≥10x		≥10x		≥10x	
Paper Plate / Towel Adductions	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Peck Fly (Water Jugs / RB)	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
Windshield Wipers	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Pike Jumps	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	

FRIDAY | FULL BODY WORKOUT 2

	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	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Water Jug Plank Pulls	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Water Jug Forward-to-Lateral Raises	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Scarecrow Rehabs (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	