

SPRING STRENGTH & CONDITIONING



5 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	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ARMS & LEGS WORKOUT 1	CHEST, SHOULDERS, & BACK WORKOUT 1	CORE, PREHABS, & REHABS WORKOUT <i>OPTION: SPORT YOGA</i>	ARMS & LEGS WORKOUT 2	CHEST, SHOULDERS, & BACK WORKOUT 2

MONDAY | ARMS & LEGS WORKOUT 1

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM			
Walking Lunges	8e		8e	
	8e		8e	
	8e		8e	
	8e		8e	
Side Squats	8e		8e	
	8e		8e	
	8e		8e	
	8e		8e	
Single Leg Pogos	8e		8e	
	8e		8e	
	8e		8e	
	8e		8e	
2 Leg Adductions	8x		8x	
	8x		8x	
	8x		8x	
	8x		8x	
21's Bicep Curls	7e		7e	
	7e		7e	
	7e		7e	
Wall Tricep Press (Single Arm if Needed)	20x		20x	
	20x		20x	
	20x		20x	

TUESDAY | CHEST, SHOULDERS, & BACK WORKOUT 1

	WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4	
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM							
Kneeling Towel Slide "Pulovers"	8x		8x		8x		8x	
	8x		8x		8x		8x	
	8x		8x		8x		8x	
	8x		8x		8x		8x	
Plank Rotations	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Spiderman Push-Ups	6e		6e		6e		6e	
	6e		6e		6e		6e	
	6e		6e		6e		6e	
	6e		6e		6e		6e	
Bent-Over Reverse Y-Fly	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
Plank L-Raise Adductions	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Halos	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	

WEDNESDAY | CORE, PREHABS, & REHABS WORKOUT

	WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4	
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM							
Plank Bird Dogs	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Cross Legged Sit-Up Cross Tap	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Body Saws	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
Quadruped Thumb-Up T-Raises	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Side Plank Hip Drop With Leg Raise	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Hip Rotations (Forward & Backward)	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	

THURSDAY | ARMS & LEGS WORKOUT 2

	WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4	
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM							
Split Squat Jumps	5e		5e		5e		5e	
	5e		5e		5e		5e	
	5e		5e		5e		5e	
	5e		5e		5e		5e	
Single Leg Curls	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Pike Jumps	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
Broomstick Good Mornings	15x		15x		15x		15x	
	15x		15x		15x		15x	
	15x		15x		15x		15x	
	15x		15x		15x		15x	
Reverse Grip Bicep Curl	20x		20x		20x		20x	
	20x		20x		20x		20x	
	20x		20x		20x		20x	
Crab Reaches	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	

FRIDAY | CHEST, SHOULDERS, & BACK WORKOUT 2

	WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4	
Warm-Up	FOLLOW THE HIGH SCHOOL TRAINING WARM-UP CARD AVAILABLE AT CHOICEHF.COM							
Plank Shoulder Press	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
Single Leg Glute Bridge / Single Arm Peck Fly	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Plank Scap Rows	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Reverse T & A Fly	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Swimmer Lifts	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
Plank Knee Tap	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	