

SPRING STRENGTH & CONDITIONING



5 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	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			
Squat Jumps	12x	12x	12x	12x
	12x	12x	12x	12x
	12x	12x	12x	12x
Curtsy Squats	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
Paper Plate / Towel Adductions	10e	10e	10e	10e
	10e	10e	10e	10e
	10e	10e	10e	10e
Water Jug / Back Bicep Curls	≥10e	≥10e	≥10e	≥10e
	≥10e	≥10e	≥10e	≥10e
	≥10e	≥10e	≥10e	≥10e
Water Jug Tricep Kickbacks	≥10e	≥10e	≥10e	≥10e
	≥10e	≥10e	≥10e	≥10e
	≥10e	≥10e	≥10e	≥10e

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							
Peck Fly (Water Jugs / RB)	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
Water Jug Plank Pulls	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Plank Towel Slides (up)	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Reverse T-Fly (Water Jugs / RB)	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
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	

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							
Bird Dogs	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Scarecrow Rehabs (on back)	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Dead Bugs	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
	10e		10e		10e		10e	
Standing Internal / External Rotations	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
Superman Rollover V-Ups	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Runner's Stretch-to- Rotation	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	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Paper Plate / Towel Leg Curls	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
Tuck Jumps	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
	12x		12x		12x		12x	
Broomstick RDL's (single leg)	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Alternating Water Jug / Backpack Bicep Curls	≥10e		≥10e		≥10e		≥10e	
	≥10e		≥10e		≥10e		≥10e	
	≥10e		≥10e		≥10e		≥10e	
Seat Dip Crossing Toe Tap	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	

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							
Decline Push-Ups	≥10x		≥10x		≥10x		≥10x	
	≥10x		≥10x		≥10x		≥10x	
	≥10x		≥10x		≥10x		≥10x	
Glute Bridge Hold Pull-Overs	15x		15x		15x		15x	
	15x		15x		15x		15x	
	15x		15x		15x		15x	
Plank Towel Slides (out)	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
	8e		8e		8e		8e	
Reverse W-Fly (Water Jugs / RB)	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
	10x		10x		10x		10x	
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	