

Upper Power

Bài tập	Số rep	Số hiệp	Tempo	Thời gian nghỉ giữa hiệp
Barbell Bench Press	6	4	X020	3 - 5 phút
Overhead Press	8	3	X021	3 phút
Pull Ups*	6	4	1120	3 phút
Wide Grip Upright Row	8	3	1020	1 phút
Dips	8	3	1020	1 phút
Dumbbell Row	8	3	X120	1 phút

Lower Power

Bài tập	Số rep	Số hiệp	Tempo	Thời gian nghỉ giữa hiệp
High Bar Squat	6	4	X120	3 - 5 phút
Stiff Legged Deadlift	8	3	X021	3 phút
Bulgarian Lunges*	8	3	1020	2 phút
Harmstring Curl	8	3	1020	2 phút
Standing Calf Raise	12 - 15	5	1020	1 phút

Upper Hypertrophy

Bài tập	Số rep	Số hiệp	Tempo	Thời gian nghỉ giữa hiệp
Dumbbell Inclined Press	8	4	1120	2 - 3 phút
Dumbbell Overhead Press	8	3	1120	2 - 3 phút
Lats Pull Down*	10	4	1120	3 phút
Cable Row	10	3	1120	1 phút
Dips	8	3	1020	1 phút

BỔ TRỢ

Lower Hypertrophy

Bài tập	Số rep	Số hiệp	Tempo	Thời gian nghỉ giữa hiệp
Deadlift*	6	4	X211	3 - 5 phút
Leg Press	10	3	1120	2 phút
Quadiceps Extension	10	3	1020	2 phút
Harmstring Curl	10	3	1020	2 phút
Tip Toe Farmer Carries	50 mét	5		1 phút