

### Burn Circuit 1

Date	Day 1	Day 8	Day 15	Day 22
Sumo Squat W/ Hip Lift	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Lunge W/ Posterior Fly	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Push-up W/ Leg Lift	Rep___/	Rep___	Rep___/	Rep___
Dead Lift W/ Posterior Fly	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Lunge W/ Core Rotation	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Bench Press & Leg Lower	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Squat W/ Side Bend	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Fwd-Lean Lunge W/ Posterior Fly	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Chest Fly W/ Hip Lift	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___

## Burn Circuit 2

Date	Day 3	Day 10	Day 17	Day 24
Sumo Squat W/ Biceps Curl	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Lunge W/ One Arm Triceps Extension	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Dead Lift Row	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Sumo Squat W/ Overhead Triceps Extension	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Dead Lift W/ Double Row	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Bowler's Lunge W/ Single Arm Row	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Biceps Curl W/ Abductor Balance	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Fwd-Lean Lunge W/ Double Row	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Triple-Threat Push-Ups	Rep___/	Rep___	Rep___/	Rep___

### Burn Circuit 3

Date	Day 5	Day 12	Day 19	Day 26
Sumo Squat W/ Overhead Press	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Lunge W/ Calf Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Squat W/ Lateral Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Lunge W/ Frontal Press	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Squat W/ Calf Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Sumo Squat W/ Delt Raises	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Squat W/ Double Overhead Press	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Lunge W/ Lateral Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Sumo Squat W/ Calf Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___

### Push Circuit 1

Date	Day 1	Day 8	Day 15	Day 22
Standard Biceps Curl	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Standard Squat	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Single Arm Triple Extension	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
V-Press Biceps	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Single Leg Squat	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Overhead Triceps Extension	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Hammer Biceps	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Heel Squat	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Push-Ups	Rep__Toe__K___/	Rep__Toe__K___	Rep__Toe__K___/	Rep__Toe__K___

## Push Circuit 2

Date	Day 3	Day 10	Day 17	Day 24
Standard Overhead Press	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Single Leg Lunge	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Reverse Fly	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Arnold Press	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Single Leg Dead Lift	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Bent Over Lateral Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Frontal Press	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Single Tap Lunges	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Lateral Deltoid Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___

### Push Circuit 3

Date	Day 5	Day 12	Day 19	Day 26
Sumo Squat	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Single Arm Row	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Chest Fly	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Bowler's Lunge	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Double Bent Over Row	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Bench Press	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Single Leg Sumo Squat	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Double Reverse Grip Row	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Long Arm Pullover	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___

### Lean Circuit 1

Date	Day 1	Day 8	Day 15	Day 22
Biceps Curl W/ Calf Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Triceps Push-Up	Rep___/	Rep___	Rep___/	Rep___
Split Lunge W/ Biceps Curl	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Triceps Extension In Runners Lunge	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Biceps Curl W/ Hamstring Curl	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Plank W/ Triceps Extension	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Reverse Lunge W/ Double Biceps Curl	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Supine Triceps Hover	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Sumo Squat Calf Raise W/ Biceps Curl	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___

## Lean Circuit 2

Date	Day 3	Day 10	Day 17	Day 24
Sumo Squat W/ Anterior Deltoid Lift	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Double Arm Row W/ Single Leg Lift	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Single Hamstring Curls W/ Lateral Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Runners Lunge W/ Double Arm Row	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Lateral Raise W/ Abduction	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Plank W/ Single Arm Row	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Reverse Lunge W/ Lateral Raise	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Posterior Deltoid Raise W/ Leg Lift	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Squat W/ Double Arm Anterior Delt Lift	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___



### Lean Circuit 3

Date	Day 5	Day 12	Day 19	Day 26
Squat W/ Cross Body Chop	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Reverse Lunge & Arnold Press	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Chest Fly W/ Hip Lift	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Kneeling Overhead Press & Center Crunch	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Push-Up Side Planks	Rep___/	Rep___	Rep___/	Rep___
Dead Lift Frontal Press	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Traveling Push-Ups	Rep___/	Rep___	Rep___/	Rep___
Chest Fly Abduction	Wt___Rep___/	Wt___Rep___	Wt___Rep___/	Wt___Rep___
Army Crawl	Rep___/	Rep___	Rep___/	Rep___