



Iso Strength Chisel

GF2 revolution

Date/Day					
All sets are 10 reps with 10 sec hold 3 times					
Sumo Squat	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____
Push-Up	r _____ r _____ r _____	r _____ r _____ r _____	r _____ r _____ r _____	r _____ r _____ r _____	r _____ r _____ r _____
Split Squat - R	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____
Split Squat - L	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____
Pull-Up	r _____ r _____ r _____	r _____ r _____ r _____	r _____ r _____ r _____	r _____ r _____ r _____	r _____ r _____ r _____
Step-Up Side Hold - R	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____
Step-Up Side Hold - L	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____
1-Arm Row - L	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____
1-Arm Row - R	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____
Sit-Up C-Curve	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____
Lateral Raise	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____	w _____ w _____ w _____

Equipment: Bench, Weights/Bands, Chin-Up Bar, Mat
Facebook.com/gf2revolution

Visit us at GF2revolution.com