



# Total Body Chisel

GF2 revolution

Date/Day					
<b>Round 1 All sets are 10 reps</b>					
Squat	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
Bench Press	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
Reverse Grip Row	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
<b>Round 2 All sets are 10 reps</b>					
Lunge -R	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
Lunge -L	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
Incline Fly	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
Lat Pull Over	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
<b>Round 2 All sets are 10 reps</b>					
Step Down Cross Back -R	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
Step Down Cross Back -L	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
Incline Curl	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
Bench Dips	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____
	w _____	w _____	w _____	w _____	w _____

Equipment: Bench/Ball, Weights  
Facebook.com/gf2revolution

Visit us at [GF2revolution.com](http://GF2revolution.com)