Exercise	Adjustments	Date			Date			Date			Date			Date			Date			Date		
Leg Press	B= F=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Prone Leg Curl	AK=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Leg Extension	B= AK= L=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Hip Adduction/ Abduction	Add L= Abd L=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Calf Extension	S=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Abdominal	S=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Back Extension	B= F=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Chest	S=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Seated Row	S= C=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Fly/Rear Delt	S= Fly A= RD A=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Lat/High Row	T=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Shoulder	S=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Bicep	S=	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
Dip/Chin		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
		S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W