Name:

Workout Card

Seat/Back Adjustment	Exercise	Date			Date			Date			Date			Date			Date			Date		
	Squat	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Leg Press	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Leg Extension	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Leg Curl	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Prone Leg Curl	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Hip Ab/Aduction	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Multi - Hip	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Calf Extension	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Chest	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Shoulder	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Lat/High Row	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Seated Row	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Fly/Rear Deltoid	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Bicep	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Tricep	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	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
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Back Extension	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Abdominal	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W	S	R	W
	Progression	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