

Name: \_\_\_\_\_ Goals 1. \_\_\_\_\_  
 Phone: \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
 Email: \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**Movement Preparation**

<i>Foam Roll</i>	<i>Duration</i>	<i>Notes</i>

<i>Flexibility</i>	<i>Duration</i>	<i>Notes</i>

<i>Core Work</i>	<i>Sets</i>	<i>Reps</i>	<i>Weight</i>	<i>Tempo</i>	<i>Rest</i>	<i>Notes</i>

<i>Core Work</i>	<i>Sets</i>	<i>Reps</i>	<i>Weight</i>	<i>Tempo</i>	<i>Rest</i>	<i>Notes</i>

<i>Progression</i>					<i>Notes</i>
<i>Sets</i>	<i>Reps</i>	<i>Weight</i>	<i>Tempo</i>	<i>Rest</i>	
Week 1					
Week 2					
Week 3					
Week 4					
Week 5					
Week 6					

