

Workout: Barbell Complex

Female Version

Superset	Exercise	1RM	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
				Reps	Load	%	Reps	Load	%						
A:1	BB Back Squats		1	15	40	100	16	40	100						
			2	14	40	100	15	40	100						
			3	13	40	100	14	40	100						
A:2	BB Reverse Lunges		1	10es	30	75	11es	30	75						
			2	9es	30	75	10es	30	75						
			3	8es	30	75	9es	30	75						
A:3	BB Bent-Over Rows - Overhand Grip		1	15	30	75	16	30	75						
			2	14	30	75	15	30	75						
			3	13	30	75	14	30	75						
A:4	BB Split Squats		1	10es	30	75	11es	30	75						
			2	9es	30	75	10es	30	75						
			3	8es	30	75	9es	30	75						
A:5	BB Rollouts		1	10	30	75	11	30	75						
			2	9	30	75	10	30	75						
			3	8	30	75	9	30	75						
A:6	BB Floor Wipers		1	10es	30	75	11es	30	75						
			2	9es	30	75	10es	30	75						
			3	8es	30	75	9es	30	75						
A:7	BB Push Press		1	10	20	50	11	20	50						
			2	9	20	50	10	20	50						
			3	8	20	50	9	20	50						
A:8	BB Good Mornings		1	10	20	50	11	20	50						
			2	9	20	50	10	20	50						
			3	8	20	50	9	20	50						