

Workout: Barbell Complex

Male Version



Superset	Exercise	1RM	Set	Week 1			Week 2			Week 3		Week 4	
				Reps	Load	%	Reps	Load	%				
A:1	BB Back Squats		1	15	60	100	16	60	100				
			2	14	60	100	15	60	100				
			3	13	60	100	14	60	100				
A:2	BB Reverse Lunges		1	10es	40	75	11es	40	75				
			2	9es	40	75	10es	40	75				
			3	8es	40	75	9es	40	75				
A:3	BB Bent-Over Rows - Overhand Grip		1	15	40	75	16	40	75				
			2	14	40	75	15	40	75				
			3	13	40	75	14	40	75				
A:4	BB Split Squats		1	10es	40	75	11es	40	75				
			2	9es	40	75	10es	40	75				
			3	8es	40	75	9es	40	75				
A:5	BB Rollouts		1	10	40	75	11	40	75				
			2	9	40	75	10	40	75				
			3	8	40	75	9	40	75				
A:6	BB Floor Wipers		1	10es	40	75	11es	40	75				
			2	9es	40	75	10es	40	75				
			3	8es	40	75	9es	40	75				
A:7	BB Push Press		1	10	30	50	11	30	50				
			2	9	30	50	10	30	50				
			3	8	30	50	9	30	50				
A:8	BB Good Mornings		1	10	30	50	11	30	50				
			2	9	30	50	10	30	50				
			3	8	30	50	9	30	50				