

Joshua Training

UP1 (5-10reps)	MC1	MC2	MC3	MC4	Deload 50%
Bench press	2x6	3x6	4x6	5x6	2x6
Standing row	2x8	3x8	4x8	5x8	2x8
Chest flies	2x10	3x10	3x10	4x10	1x10
Pull ups (+1)	2x8	3x8	3x8	4x8	2x6
Side shoulders	2x8	3x8	3x8	4x8	2x18
Cable curls	2x8	3x8	3x8	4x8	3x8
Tricepsoverh.	2x10	3x10	4x10	5x10	2x10
Traps bar	2x8	3x8	3x8	4x8	2x8
LB1 (5-10reps)	MC1	MC2	MC3	MC4	Deload 50%
Squats	2x6	3x6	4x6	5x6	2x6
Romanian D	2x6	3x6	4x6	5x6	2x6
Bulgarian Split	2x8	3x8	3x8	4x8	1x8
Leg curls	1x10	2x10	3x10	4x10	2x6
Leg extens.	2x10	3x10	4x10	5x10	2x10
Facepulls	2x8	3x8	3x8	4x8	2x8
UP2 (8-15reps)	MC1	MC2	MC3	MC4	Deload 50%
Lat pulldown	2x12	3x12	3x12	4x12	2x12
Inclined Bench	2x8	3x8	3x8	4x8	2x8
Seated row	2x10	2x10	3x10	4x10	1x10
Chest press	1x12	2x12	3x12	4x12	1x12
Side shoulders	2x14	3x14	3x14	4x14	2x14
Triceps ext.	1x8	2x8	3x8	4x8	2x8
Biceps dumb c	1x12	2x12	3x12	4x12	2x12
Traps	1x14	2x14	2x14	3x14	2x14
LB2 (8-15reps)	MC1	MC2	MC3	MC4	Deload 50%
Squats	2x10	3x10	4x10	5x10	2x10
Romanian D	1x12	2x12	3x12	4x12	2x12
Bulgarian Split	1x15	2x15	2x15	3x15	1x15
Leg curls seat	1x15	2x15	2x15	3x15	1x15
Leg ext.	1x15	2x15	2x15	3x15	2x15
Facepulls	1x14	2x14	3x14	4x14	1x14

Joshua Training