

06/03/2014		Seat	Back	Foot	Other	Sets	Duration Intensity						
Position ▶	Week 1						Week 2	Week 3	Week 4				
Day	Every Wk Out	Complete <input type="checkbox"/>		Complete <input type="checkbox"/>		Complete <input type="checkbox"/>		Complete <input type="checkbox"/>					
		Post W/O Drink <input type="checkbox"/>		Post W/O Drink <input type="checkbox"/>		Post W/O Drink <input type="checkbox"/>		Post W/O Drink <input type="checkbox"/>					
Cardio of Choice	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	5m 114h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	5m 123h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	5m 131h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	5m 140h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Chest Press Machine	7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	14r 52.5w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 57.5w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 65w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	11r 72.5w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lat Pulldown Machine	4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2	1	14r 70w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 80w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 85w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	11r 95w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leg Press	6 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	14r 145w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 165w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 185w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	11r 205w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Seated Calf Raise	2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	14r 155w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 175w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 195w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	11r 210w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leg Extensions	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 L <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	14r 50w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 55w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 60w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	11r 70w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Seated Leg Curls	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5 M <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	14r 35w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 40w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 45w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	11r 50w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Overhead Press Machine	5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	14r 20w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 25w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 30w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 30w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Triceps Pushdown	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	14r 20w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	15r 20w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 25w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 25w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Preacher Curl Machine	3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	14r 20w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 25w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 30w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 30w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Back Extension Machine	1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	14r 70w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	13r 80w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	12r 90w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	11r 100w	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Cardio of Choice	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	5m 114h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	5m 123h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	5m 131h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	5m 140h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Recommended Meal Plan Lean Fast I & 2

See www.myezcoach.com for program details