









ALL

2018 Fall

### PHASE 3

## ARIZONA STATE CROSS COUNTRY

***"It's not the will to win that matters- everyone has that. It's the will to prepare to win that matters." -Bear Bryant***

**SEASON:**  
**Mesocycle:**

Clean	Back Squat	Bench	Trapbar
Snatch	Deadlift	RDL	Front Squat

PRE-WORK																
Dynamic					Activation					Core						
P	A1) Alt Pigeon x 10				B1) Glute Bridge Iso/ reps 10/10				Alt Leg Lifts(hands behind head) x 20E							
R	A2) Iron Cross x 5E				B2) Side Lying Ab/adduction x10E				Figure 4 Crunches x 50 E							
E	A3) Hip Flex to Ham x 15E				B3) GM IYT x5E				Sprinter Sit Ups x 30 E							
P	A4) Bear In Woods x10				B4) Pull aparts x 20				Deadbugs x 15E							
	A5) Inchworm to Scap Push Up x 10								Plank 1:30							
	3 ROUNDS															

PRE-WORK																
Dynamic					Activation					Core						
P	A1) Post Squat w/ Reach X 10E				B1) SL GB Hold x 10s				V Ups 20							
R	A2) Lat Lunge w/ X reach x4E				B2) Single Leg Glute Bridge x 8				Split Leg Crunch 20E							
E	A3) Athletes Plank w/ T spine x 20E				B3) Shoulder taps x 5E				Flutter Kicks 40E							
P	A4) 90/90 ER/IR x10E				B4) Plate Shoulder Care x10E				Hollow Holds 30s							
	Plate Sit Up w/ Twist 10E															
	3 ROUNDS															

Day 1																					
		wk	30-Oct				wk	6-Nov				wk	13-Nov				wk				
TM	Movements	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C				
A1)	TB Jump Shrugs			6				6				6									
				6				6				6									
				6				6				6									
				6				6				6									
	MB Glute Bridge x8																				
	Calf Swings			8				8				8									
A2)				8				8				8									
				8				8				8									
B1)	Alt DB Incline Bench (R/L/Both)			8E				6E				6E									
				8E				6E				6E									
				8E				6E				6E									
				8E				6E				6E									
	Band Separators x12			*mini orange*				*mini orange*				*mini orange*									
	PVC Pec Stretch			4 x 15S				4 x 15				4 x 15									
C1)	TRX T raise to Row			5/10				5/10				5/10									
80%				5/10				5/10				5/10									
				5/10				5/10				5/10									
C2)	Split Squat to Swings *plate*			8E				6E				6E									
				8E				6E				6E									
				8E				6E				6E									
D1)	DB Hip Thruster			8				8				8									
				8				8				8									
				8				8				8									
D2)	Hanging Knee Raise			10				10				10									
				10				10				10									
				10				10				10									
M	ADDITIONAL TRAINING																				
E1)																					
E2)																					
E3)																					
PC)																					
C)																					
	Post Work																				
	HYDRATE UP/STRETCH/CONSUME QUALITY FOOD																				

Day 2																					
		wk	2-Nov				wk	9-Nov				wk	16-Nov				wk	23-Nov			
TM	Movements	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C				
A1)	KB Lateral Swing			8E				8E				8E									
	*anchored*			8E				8E				8E									
				8E				8E				8E									
				8E				8E				8E									
				8E				8E				8E									
	Lateral Band walk x10E							8E				8E									
	DB OH Walk Lunge			5E				5E				5E									
				5E				5E				5E									
				5E				5E				5E									
B1)	TB Deadlift	50%		10		52%		10		55%		8		55%		8					
		50%		10		55%		8		57%		6		57%		6					
		55%		8		60%		6		60%		6		60%		6					
		57%		6		60%		6		60%		6		60%		6					
	SA Cable Row *60+			10E	3CP			10E	3CP			10E	3CP			12E	3CP				
				10E	3CP			10E	3CP			10E	3CP			12E	3CP				
				10E	3CP			10E	3CP			10E	3CP			12E	3CP				
C1)	DB Split Leg RDL			8E				8E				8E				8E					
				8E				8E				8E				8E					
				8E				8E				8E				8E					
C2)	Mid Row *Top Handle			8				10				10				10					
				8				10				10				10					
				8				10				10				10					
D1)	Plate Blocks			10				10				10				10					
				10				10				10				10					
				10				10				10				10					
D2)	Walking Lunge MB Slam			5E				5E				5E				5E					
				5E				5E				5E				5E					
				5E				5E				5E				5E					
M	ADDITIONAL TRAINING																				
E1)																					
E2)																					
E3)																					
PC)																					
C)																					
	Post Work																				
	HYDRATE UP/STRETCH/CONSUME QUALITY FOOD																				

## ARIZONA STATE CROSS COUNTRY

***"It's not the will to win that matters- everyone has that. It's the will to prepare to win that matters." -Bear Bryant***

**SEASON:**  
**Mesocycle:**

Clean	Back Squat	Bench	Trapbar
Snatch	Deadlift	RDL	Front Squat

PRE-WORK																PRE-WORK																															
Dynamic								Activation								Core								Dynamic								Activation								Core							
P	A1) Alt Pigeon x 10							B1) Glute Bridge Iso/ reps 10/10							Alt Leg Lifts(hands behind head) x 20E							P	A1) Post Squat w/ Reach X 10E							B1) SL GB Hold x 10s							V Ups 20										
R	A2) Iron Cross x 5E							B2) Side Lying Ab/adduction x10E							Figure 4 Crunches x 50 E							R	A2) Lat Lunge w/ X reach x4E							B2) Single Leg Glute Bridge x 8							Split Leg Crunch 20E										
E	A3) Hip Flex to Ham x 15E							B3) GM IYT x5E							Sprinter Sit Ups x 30 E							E	A3) Athletes Plank w/ T spine x 20E							B3) Shoulder taps x 5E							Flutter Kicks 40E										
P	A4) Bear In Woods x10							B4) Pull aparts x 20							Deadbugs x 15E							P	A4) 90/90 ER/IR x10E							B4) Plate Shoulder Care x10E							Hollow Holds 30s										
	A5) Inchworm to Scap Push Up x 10							B5)							Plank 1:30								A5)							B5)							Plate Sit Up w/ Twist 10E										
	A6)							B6)							<u>3 ROUNDS</u>								A6)							B6)							<u>3 ROUNDS</u>										
Day 1																Day 2																															
TM	Movements				%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C	%	WT	Reps	E,I,C															
A1)	HCP/ Hang Clean				50%		3/2		50%		3/2		50%		3/2		A1)	TB Deadlift						10				10																			
100%					60%		3/2		60%		3/2		60%		3/2		105%							8				8																			
					70%		2/2		70%		2/2		70%		3/2									6				6																			
					75%		2/2		72%		2/2		70%		3/1									6				6																			
	MB Glute Bridge x8				78%		1/2		75%		2/1		72%		2/1									6				6																			
					78%		1/1		75%		2/1		75%		2/1																																
A2)	Calf Swings						8				8				8		A2)	TKE Step Down *Off boxes						5E	2C			5E	2C			5E	2C														
							8				8				8									5E	2C			5E	2C			5E	2C														
							8				8				8									5E	2C			5E	2C			5E	2C														
B1)	Split Squat w/ Plate swing						8E				6E				6E		B1)	KB Lateral Swing *Anchored*						8E				8E				8E															
							8E				6E				6E									8E				8E					8E														
							8E				6E				6E									8E				8E					8E														
							8E																	8E				8E					8E														
B2)	Suitcase						4 x 20				3 x 20				3 x 20		B2)	Lateral Band Walks x 10E						*toes pointed in*			*toes pointed in*			*toes pointed in*																	
B3)	Anchored Lat. Lunge w/ PVC Rotation						4 x 8E				3 x 6E				3 x 6E		B3)	DB OH Walk. Lunge						3 x 8E				3 x 8E					3 x 8E														
C1)	DB Split Leg RDL						8E				8E				8E		C1)	BB Incline Bench						8				8					8														
							8E				8E				8E									8				8					8														
							8E				8E				8									8				8					8														
C2)	Mid Row *Top Handle						8				10				10		C2)	TRX T raises to Row						5/10	2C			5/10	2C			5/10	2C														
							8				10				10									5/10	2C			5/10	2C			5/10	2C														
D1)	SB Leg Curl						12	P			12				8		D1)	Plate Blocks						10				10				10															
							12	P			12				8									10				10				10															
							12	P			12				8									10				10				10															
D2)	Hanging Knee Raise						12				12				12		D2)	Walking Lunge MB Slam						5E				5E				5E															
							12				12				12									5E				5E				5E															
							12				12				12									5E				5E				5E															
M	ADDITIONAL TRAINING																M	ADDITIONAL TRAINING																													
E1)																	E1)																														
E2)																	E2)																														
E3)																	E3)																														
PC)																	PC)																														
C)																	C)																														
	Post Work																	Post Work																													