

R **REVOLUTION**

TRAINING SYSTEMS

M Tu W Th F Sa Su M Tu W Th F Sa Su M Tu W Th F Sa Su M Tu W Th F Sa Su M Tu W Th F Sa Su

DATE:

--	--	--	--	--

TIME (minutes):

NOTES:

EXERCISES	1RM*	M Tu W Th F Sa Su			M Tu W Th F Sa Su			M Tu W Th F Sa Su			M Tu W Th F Sa Su			M Tu W Th F Sa Su		
		SETS	REPS	WT	SETS	REPS	WT	SETS	REPS	WT	SETS	REPS	WT	SETS	REPS	WT

*1RM - One Rep Max (for reference)

CARDIO EXERCISES	M Tu W Th F Sa Su			M Tu W Th F Sa Su			M Tu W Th F Sa Su			M Tu W Th F Sa Su			M Tu W Th F Sa Su			
	TIME	DIST	INT**	TIME	DIST	INT	TIME	DIST	INT	TIME	DIST	INT	TIME	DIST	INT	

*Intensity: L/M/V=Light/Moderate/Vigorous or E/M/H=Easy/Medium/Hard or Heart Rate