

Big Bob Workout

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Week 1	Day 1	Free	Day 2	Free	Day 3	Free	Free

Day 1 – Chest , Shoulders, Triceps

Day 2 – Back, Biceps

Day 3 – Legs

Day 1 Workout

Chest	Set	Reps	Rest	Weight
	Warm-Up	15	1min	
	1	8	2min	
	2	6	2min	
	3	4	2min	
	4	8	0	
	5	10	2min	

Shoulders	Set	Reps	Rest	Weight
	Warm-Up	15	1min	
	1	8	2min	
	2	6	2min	
	3	4	2min	
	4	8	0	
	5	10	2min	

Triceps	Set	Reps	Rest	Weight
	Warm-Up	15	1min	
	1	8	2min	
	2	6	2min	
	3	4	2min	
	4	8	0	
	5	10	2min	

Abs	Set	Reps	Rest	Weight
	1	25	1min	
	2	20	1min	
	3	20	1min	
	4	20	0	

Day 2 Workout

Back	Set	Reps	Rest	Weight
	Warm-Up	15	1min	
	1	8	2min	
	2	6	2min	
	3	4	2min	
	4	8	0	
	5	10	2min	

Biceps	Set	Reps	Rest	Weight
	Warm-Up	15	1min	
	1	8	2min	
	2	6	2min	
	3	4	2min	
	4	8	0	
	5	10	2min	

Abs	Set	Reps	Rest	Weight
	1	25	1min	
	2	20	1min	
	3	20	1min	
	4	20	0	

Day 3 Workout

Quads	Set	Reps	Rest	Weight
	Warm-Up	15	1min	
	1	8	2min	
	2	6	2min	
	3	4	2min	
	4	8	0	
	5	10	2min	

Hamstrings	Set	Reps	Rest	Weight
	Warm-Up	15	1min	
	1	8	2min	
	2	6	2min	
	3	4	2min	
	4	8	0	
	5	10	2min	

Calves	Set	Reps	Rest	Weight
	1	25	1min	
	2	20	1min	
	3	20	30sec	
	4	15	0	

Abs	Set	Reps	Rest	Weight
	1	25	1min	
	2	20	1min	
	3	20	1min	
	4	20	0	