

# Muscle Man Workout

## Normal

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>Week 1</b>	Day 1	Day 2	Free	Day 3	Day 4	Free	Free

## Aggressive

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>Week 1</b>	Day 1	Day 2	Free	Day 3	Day 4	Free	Day 1
<b>Week 2</b>	Day 2	Free	Day 3	Day 4	Free	Day 1	Day 2
<b>Week 3</b>	Free	Day 3	Day 4	Free	Day 1	Day 2	Free

Workout for 2 Days, rest one day

**Day 1** – Chest ,Biceps, Abs

**Day 2** – Back, Calves

**Day 3** – Shoulder, Triceps, Abs

**Day 4** – Quads, Hamstrings

**Note :** *This program is only recommended for people who have been working out for at least 6 months*

# Day 1 Workout

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

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

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

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	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	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

Calves	Set	Reps	Rest	Weight
	Warm-Up	25	1min	
	1	20	2min	
	2	20	2min	
	3	15	2min	

	1	25	2min	
	2	20	2min	
	3	20	2min	

# Day 3 Workout

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

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

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

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

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

# Day 4 Workout

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

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

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

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	

	1	10	2min	
	2	8	2min	
	3	6	2min	