## Name

## **Workout Guide and Tracking Cameron**

**FOR BEGINNERS:** Split up your workout. UPPER BODY on one day, and LOWER BODY/CORE on another day.

Give yourself a day of rest In between when working the same muscle. Do 10 reps on each machine and go through that circuit 3 times.

Go to www.sunshinecommunityfitnesscenter.com and click on orientation, then click on each link to get videos of each machine.

UPPER BODY	Date		Date			Weight		Weight	Reps
Cardio - Warm up on cardio for 10-30 min									
Arm Curl - Start Weight		/ /		/ /		/ /		/ /	
		/ /		/ /		/ /		/ /	
		/ /		/ /		/ /		/ /	
<u>Arm Extension</u> -		/ /		/ /		/ /		/ /	
Start Weight		/ /		/ /		/ /		/ /	
		/ /		/ /		/ /		//	
<u>Chest Press</u> - Start Weight		//		//		/ /		//	
		//		//		//		//	
		//		/ /		//		//	
Fly/Rear Delt - Weight		//		/ /		//		/ /	
		//		//		//		//	
		//		//		//		//	
Pull Down - Start Weight		/ /		/ /		/ /		/ /	
		//		/ /		/ /		//	
		//		/ /		//		//	
Row - Start Weight		//		/ /		/ /		/ /	
		//		/ /		/ /		/ /	
		//		/ /		//		//	
		//		/ /		//		/ /	
		/ /		/ /		//		/ /	
		//		//		//		//	

LOWER BODY/CORE												
	Date	Weight	Reps									
Cardio - Warm up on cardio for 10-30 min												
<u>Leg Press</u> - Start Weight		/ /			/ /			/ /			/ /	
		/ /			/ /			/ /			//	
		//			//			//			/ /	
Hip Abduction/Adduction - Start		/ /			/ /			/ /			/ /	
Weight		1 1			1 1			/ /			1 1	
		1 1			/ /			1 1			/ /	
<u>Leg Extension</u> - Start Weight		//			/ /			//			//	
<u> </u>		//			//			//			//	<del>                                     </del>
		//			//			//			//	<u> </u>
Seated Leg Curl - Start Weight		//			//			//			//	
		/ /			/ /			//			//	
		/ /			//			//			//	
Ab Bench – Start Weight		//			//			//			//	
		/ /			/ /			/ /			//	
		//			//			//			//	
<u>Low Back Extension</u> -		/ /			//			/ /			/ /	
		//			//			//			//	
		//			/ /			/ /			//	
		/ /			/ /			/ /			/ /	
		//			//			//			//	<del>                                     </del>
		/ /			//			//			/ /	
		//			/ /			/ /			/ /	
		//			//			//			//	
		//			//			//			//	