 # Date *01.01.2023*

Leg Day Training

TRAINING CHECKLIST

- [ ] Cardio Warm-Up
- [ ] Dynamic Stretches

Leg Strength Training

- [ ] Squats
- [ ] Lunges
- [ ] Leg Press

Isolation Exercises for Thighs and Calves

- [ ] Leg Extensions
- [ ] Leg Curls
- [ ] Calf Raises

Stretching and Conclusion (5-10 minutes)

- [ ] Static Stretches
- [ ] Wrap-Up
- [ ] Stretches

THANK YOURSELF FOR THE WORKOUT AND HYDRATE WITH WATER.

NOTES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea

commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit.

euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud.

Rate your training



☐ ☐ ☐ ☐