

**INSEASON WEEKS 1-5****Phase 1/Day 1: Vertical & Horizontal/Lateral Focus**

<b>WARMUP</b>	<b>WEEK 1</b>	<b>WEEK 2</b>	<b>WEEK 3</b>	<b>WEEK 4</b>	<b>WEEK 5</b>
Versa or Assault/Keiser Bike	250ft/1mile	250ft/1mile	250ft/1mile	250ft/1mile	250ft/1mile
Supine Scap Slides/Int. Rot.	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e
Prone Scap Slides/Ext. Rot.	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e
TRX OH Press	x 10	x 10	x 10	x 10	x 10
Yes/No Neck	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e
Inch Worm + Worlds Greatest Combo	x 2e	x 2e	x 2e	x 2e	x 2e
Hurdle Over/Back Forward Rotations	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e
Hurdle Over/Back Lateral High Knee w/ Hip Extension	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e

**MEDBALL/PLYO**

Force Plate Jumps	before lift	before lift	before lift	before lift	before lift
MB Thruster (dead ball)	2 x 5	2 x 5	2 x 5	3 x 5	-
Double Broad Jump (field)	2 x 3e	2 x 3e	2 x 3e	3 x 3e	-
Double Lateral Hops (GK)	2 x 3e	2 x 3e	2 x 3e	3 x 3e	-

**LIFT**

Hang Clean	2 x 3 (2.0m/s)	2 x 3 (2.0m/s)	3 x 3 (1.9m/s)	3 x 3 (1.85m/s)	3 x 2 (1.8m/s)
Scrum Hold	2 x :45	3 x :45	3 x :45	3 x :45	x :45

Hatfield Squat	2 x 6e (.6m/s)	2 x 6e (.6m/s)	3 x 6e (.55m/s)	3 x 6e (.5m/s)	3 x 4e (.45m/s)
Landmine SA Press	2 x 6e	2 x 6e	3 x 6e	3 x 6e	3 x 5e

BB SL Glute Bridge	2 x 8e	2 x 8e	3 x 8e	3 x 8e	3 x 6e
DB Farmers Carries	2 x 10 D/B	3 x 10 D/B	3 x 10 D/B	3 x 10 D/B	x 10 D/B

XP Alt. Pulldown	2 x 8e	2 x 8e	3 x 8e	3 x 8e	3 x 6e
Band Paloff Press	2 x 15e	3 x 15e	3 x 15e	3 x 15e	x 15e

**INSEASON WEEKS 1-5****Phase 1/Day 2: Vertical & Rotational/Multidirectional Focus****WARMUP**

	<b>WEEK 1</b>	<b>WEEK 2</b>	<b>WEEK 3</b>	<b>WEEK 4</b>	<b>WEEK 5</b>
Burpees or MB Slams	x 20/50	x 20/50	x 20/50	x 20/50	x 20/50
Rod Series (SA Rotation, WG DA Rotation, NG Front Raise, BN WG DA Press)	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e
KB Bottoms Up Carry	x 5 racks/e	x 5 racks/e	x 5 racks/e	x 5 racks/e	x 5 racks/e
4 Way Neck	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e
Hip Flow Level 1/2/3	x 3e	x 3e	x 3e	x 3e	x 3e
Hurdle Hip Sways	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e

**MEDBALL/PLYO**

Landmine Rotational Throws (bar)	2 x 5e	2 x 5e	2 x 5e	3 x 5e	-
Rotational Reactive Depth Drop + Vertical Jump (field) (12")	2 x 3e	2 x 3e	2 x 3e	3 x 3e	-
Reactive Vertical + Broad Jump (GK)	2 x 3	3 x 3	2 x 3	3 x 3	-

**LIFT**

Push Press	2 x 5 (2.0m/s)	2 x 5 (2.0m/s)	3 x 5 (1.95m/s)	3 x 5 (1.9m/s)	2 x 3 (1.85m/s)
DB SA Farmers Carries	2 x 5 D/B	3 x 5 D/B	3 x 5 D/B	3 x 5 D/B	x 5 D/B

Landmine Deadlift	2 x 5	2 x 5	3 x 5	3 x 5	3 x 3
Unstable Push-Ups (w/ pad, :02 hold at top)	2 x 3e	2 x 3e	3 x 3e	3 x 3e	3 x 2e

TRX Skater Squat	2 x 8e	2 x 8e	3 x 8e	3 x 8e	3 x 6e
Deadbug (arms holding red band pullapart, legs straight)	2 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	x 10e

Hammer Alt. Row	2 x 8e	2 x 8e	3 x 8e	3 x 8e	3 x 6e
MB Sit-Up Throws	2 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	x 15

**INSEASON WEEKS 6-10****Phase 2/Day 1: Vertical & Horizontal/Lateral Focus**

<b>WARMUP</b>	<b>WEEK 6</b>	<b>WEEK 7</b>	<b>WEEK 8</b>	<b>WEEK 9</b>	<b>WEEK 10</b>
Versa or Assault/Keiser Bike	250ft/1mile	250ft/1mile	250ft/1mile	250ft/1mile	250ft/1mile
Supine Scap Slides/Int. Rot.	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e
Prone Scap Slides/Ext. Rot.	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e
TRX OH + Around The World Press	x 10	x 10	x 10	x 10	x 10
Yes/No Neck	x 15e	x 15e	x 15e	x 15e	x 15e
Hurdles Over Forward/Laterally/Over + Under Laterally	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e
Airplanes	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e

**MEDBALL/PLYO**

Force Plate Jumps	before lift	before lift	before lift	before lift	before lift
Depth Drop - MB Thruster (all) - 12"	2 x 5	2 x 5	3 x 5	3 x 5	-
Depth Drop - Broad Jump + Stick (field)	2 x 3	2 x 3e	3 x 3e	3 x 3e	-
Depth Drop - SL Lateral Hop - SL Lateral Hop + Stick (GK)	2 x 2e	2 x 3e	3 x 3e	3 x 3e	-

**LIFT**

Hang Clean	2 x 3 (1.95m/s)	2 x 3 (1.9m/s)	3 x 3 (1.85m/s)	3 x 3 (1.85m/s)	3 x 2 (1.8m/s)
Scrum Hold w/ Lateral Plate Passes	2 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	x 10e

Front Split Squat	2 x 6e (.6m/s)	2 x 6e (.55m/s)	3 x 6e (.5m/s)	3 x 6e (.5m/s)	3 x 4e (.45m/s)
Split Stance Landmine SA Press	2 x 6e	2 x 6e	3 x 6e	3 x 6e	3 x 5e

SL Roller Leg Curl + Glute Bridge	2 x 10e	2 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	3 x 8e
BW Hang w/ Knee Squeeze	2 x :30	3 x :30	3 x :30	3 x :30	x :30

Pendulum UH Pulldown	2 x 10	2 x 10	3 x 10	3 x 10	3 x 8
Landmine Hand Passes	2 x 15e	3 x 15e	3 x 15e	3 x 15e	x 15e

**INSEASON WEEKS 6-10****Phase 2/Day 2: Vertical & Rotational/Multidirectional Focus****WARMUP**

	<b>WEEK 6</b>	<b>WEEK 7</b>	<b>WEEK 8</b>	<b>WEEK 9</b>	<b>WEEK 10</b>
Burpees or Get-Ups	x 20	x 20	x 20	x 20/50	x 20
Rod Series (SA Rotation, WG DA Rotation, NG Front Raise, BN WG DA Press)	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e	x 5e
KB Bottoms Up + Suitcase Carries	x 20yds/e	x 20yds/e	x 20yds/e	x 20yds/e	x 20yds/e
4 Way Neck	x 15e	x 15e	x 15e	x 15e	x 15e
Floating Pigeon + Thoracic Rotation + Extension	x 3e	x 3e	x 3e	x 3e	x 3e
Landmine Hip Sways (+10-25)	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e	x 10e

**MEDBALL/PLYO**

Landmine Thurster/Rotational Throws - +10	2 x 3e	2 x 3e	3 x 3e	3 x 3e	-
MB Slam + Rotational Box Jump (field) - 24"	2 x 2e	2 x 2e	3 x 2e	3 x 2e	-
MB Slam + Lateral Box Jump (GK) - 20"	2 x 2e	2 x 2e	3 x 2e	3 x 2e	-

**LIFT**

Push Jerk	2 x 4 (1.95m/s)	2 x 4 (1.9m/s)	3 x 4 (1.85m/s)	3 x 4 (1.85m/s)	3 x 3 (1.8m/s)
Split Stance Paloff Press w/ Pulses	2 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	x 10e

Trap Bar Deadlift	2 x 5 (.6m/s)	2 x 5 (.55m/s)	3 x 5 (.5m/s)	3 x 5 (.5m/s)	3 x 3 (.45m/s)
Push-Ups onto Pads	2 x 5	2 x 5	3 x 5	3 x 5	3 x 3

Tempo FFESS (5-5-5)	2 x 3e	2 x 3e	3 x 3e	3 x 3e	3 x 2e
Deadbug (w/ hip circle, arms laterally w/ plate)	2 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	x 10e

Pendulum Row	2 x 10	2 x 10	3 x 10	3 x 10	3 x 8
SA Sit-Ups w/ Rotations	2 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	3 x 10e	x 10e