**Pitchers Spring Weight Program #2**

**Day 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercise** | **15 Reps** | **Wt.** | **12 Reps** | **Wt.** | **10**  **Reps** | **Wt.** | **6 Reps** | **Wt.** |
| Squat or Leg Press | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| DB Lunge | 3X 15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| CB Squat | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Calf Raises | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Challenge Push Up | 3X10 |  | 3X10 |  | 3X10 |  | 3X10 |  |
| Reg. Push Up | 3X10 |  | 3X10 |  | 3X10 |  | 3X10 |  |
| Front Lat Pulls | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Standing Rows | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Kickbacks | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Tri. PD | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Bar GM | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| DB Curl | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| V-Raises | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Daily Core (Ab’s) | 3X20 |  | 3X20 |  | 3X20 |  | 4X20 |  |
| Wrist 1 & 2 | 3X20 |  | 3X20 |  | 3X20 |  | 4X20 |  |

**Day 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercise** | **15**  **Reps** | **Wt.** | **12 Reps** | **Wt.** | **10**  **Reps** | **Wt.** | **6**  **Reps** | **Wt.** |
| S.A.T | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| One Leg Ball Squats | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| DB GM’s | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| One arm Rows | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Reg. Push Up | 3X10 |  | 3X10 |  | 3X10 |  | 3X10 |  |
| Tri rope push downs | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Calf Raise | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Hammer Curl | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Bent over flys | 3X15 |  | 3X12 |  | 3X10 |  | 4X6 |  |
| Bridge or Med Ball Ab |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Wrist 3 & 4 | 3X20 |  | 3X20 |  | 3X20 |  | 4X20 |  |