





# Worksheet - Build: Legs



DedicatedRepublic.com



Date / Week							
<b>Single Set</b>	Sumo Squat - 15 Reps	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____
	Sumo Squat - 12 Reps	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____
	Sumo Squat - 8 Reps	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____
	Sumo Squat - 8 Reps - Drop	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____
<b>Super Set</b>	Alternating Lunge - 15 Reps	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____
	Step Up To Reverse Lunge - 15 Reps	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____
	Alternating Lunge - 12 Reps	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____
	Step Up To Reverse Lunge - 12 Reps	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____
	Alternating Lunge - 8 Reps	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____
	Step Up To Reverse Lunge - 8 Reps	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____
<b>Giant Set</b>	Parallel Squat - 15 Reps	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____
	Bulgarian Squat - 15 Reps	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____
	Straight Leg Deadlift - 15 Reps	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____	R: <u>15</u> W: _____
	Parallel Squat - 12 Reps	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____
	Bulgarian Squat - 12 Reps	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____
	Straight Leg Deadlift - 12 Reps	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____	R: <u>12</u> W: _____
	Parallel Squat - 8 Reps	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____
	Bulgarian Squat - 8 Reps	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____	LW: _____ RW: _____
<b>Giant Set</b>	Straight Leg Deadlift - 8 Reps	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____	R: <u>8</u> W: _____
	Toes Straight Calf Raise - 30 Reps	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____
	Toes In Calf Raise - 30 Reps	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____
	Toes Out - 30 Reps	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____	R: <u>30</u> W: _____
In and Outs - 30 Sec.	R: _____	R: _____	R: _____	R: _____	R: _____	R: _____	

\*Notes: The last Giant Set with calf exercises has been modified to match the calf raise set from P90x















