

BLOCK 1 BUILD

3 weeks: 6 days on, 1 day off

Week 1:

DAY 1 **BUILD:** Chest/Tris
DAY 2 **BUILD:** Legs
DAY 3 **BUILD:** Back/Bis
DAY 4 **BEAST:** Cardio and
BEAST: Abs
DAY 5 **BUILD:** Shoulders
DAY 6 REST
DAY 7 **BUILD:** Chest/Tris
or **TEMPO:** Chest/Tris

Week 2:

DAY 1 **BUILD:** Legs
DAY 2 **BUILD:** Back/Bis
or **TEMPO:** Back/Bis
DAY 3 **BEAST:** Cardio and
BEAST: Abs
DAY 4 **BUILD:** Shoulders
DAY 5 REST
DAY 6 **BUILD:** Chest/Tris
or **TEMPO:** Chest/Tris
DAY 7 **BUILD:** Legs

Week 3:

DAY 1 **BUILD:** Back/Bis
or **TEMPO:** Back/Bis
DAY 2 **BEAST:** Cardio and
BEAST: Abs
DAY 3 **BUILD:** Shoulders
DAY 4 REST
DAY 5 **BUILD:** Chest/Tris
or **TEMPO:** Chest/Tris
DAY 6 **BUILD:** Legs
DAY 7 **BUILD:** Back/Bis
or **TEMPO:** Back/Bis