

<i>Day 1</i>	
<i>Corrective Exercises</i>	
<i>Dynamic Warmup</i>	
<i>Miniband Sidesteps</i>	<i>3x15</i>
<i>Single Leg Squat-off 8" box</i>	<i>3x8</i>
<i>Sprint Drills</i>	
<i>A Skips</i>	<i>3x20yds</i>
<i>High Knees</i>	<i>3x20yds</i>
<i>Butt Kicks</i>	<i>3x20yds</i>
<i>Leg Cycles</i>	<i>3x15</i>
<i>Accelerations</i>	<i>4x30yds</i>
<i>Box Jumps-Emphasize Landing</i>	<i>3x10</i>
<i>Power Shrugs</i>	<i>3x8</i>
<i>DB Bench Press</i>	<i>3x8</i>
<i>Front Squat</i>	<i>4x8</i>
<i>SL Romanian Deadlift</i>	<i>3x8</i>
<i>Standing Cable Row</i>	<i>3x8</i>
<i>Box Step Up w/ DB Press</i>	<i>3x6</i>
<i>Stability Ball Hold</i>	<i>3x30sec.</i>
<i>Stability Ball Pikes</i>	<i>2x15</i>
<i>Static Flexibility</i>	<i>10x5sec.</i>

<i>Day 2</i>	
<i>Corrective Exercises</i>	
<i>Dynamic Warmup</i>	
<i>SL Bridge</i>	<i>3x12</i>
<i>Jump, Jump, Stick</i>	<i>2x8</i>
<i>SL Box Step Offs</i>	<i>2x6</i>
<i>Lateral Movement/Agility</i>	
<i>SL Lateral Hops</i>	<i>2x10sec.</i>
<i>SL FWD/BWD Hops</i>	<i>2x10sec.</i>
<i>Crossover Drill</i>	<i>3x12sec.</i>
<i>Long Crossover Drill</i>	<i>2x12sec.</i>
<i>Lateral Cone Run</i>	<i>4x4</i>
<i>Med Ball Throws</i>	
<i>Chest Pass</i>	<i>2x15</i>
<i>Standing Side Toss</i>	<i>2x15</i>
<i>Overhead Side Toss</i>	<i>2x15</i>
<i>Backward Side Toss</i>	<i>2x15</i>
<i>Overhead Squat</i>	
<i>DB Combo 1</i>	<i>3x4</i>
<i>DB Row in Pushup Position</i>	<i>3x8</i>
<i>DB Reverse Lunge w/ Airex</i>	<i>3x8</i>
<i>Half Kneeling Cable Chop</i>	<i>3x12</i>
<i>Static Flexibility</i>	<i>10x5sec.</i>