

UCSD MEN'S SOCCER

Day 1

1. Dynamic Warm-Up Jog 2 Laps Around Track/10mins treadmill/15mins bike/25mins elliptical/15mins stairmaster
2. Sprint Mechanics Seated Arm Swings x 50, Kneeling Arm Swings x 50, Standing Arm Swings x 50, 2pt. Stance starts x 15yrd x 5
3. Hip Mobility See Bottom of Page 2
4. Plyos Single Leg Low hurdle lateral hurdle hops x 6 hurdles x 4 ea - STICK THE LANDING!
5. Shoulder Stability Scap Retraction 2 x 20, Scap Push Ups 2 x 20
6. Core Plank Series: Front 1:00, R-Side 1:00, L-Side 1:00, Reverse 1:00 x 2 - Increase :10 sec each week
7. After Workout Stretch and Roll!!
8. Conditioning SEE SOCCER SUMMER CONDITIONING SHEET

Order	max	exercise	Set	21-Jun		28-Jun		5-Jul		12-Jul		19-Jul		26-Jul			
				Week 1 wt	Week 1 x	Week 1 reps	Week 2 wt	Week 2 x	Week 2 reps	Week 3 wt	Week 3 x	Week 3 reps	Week 4 wt	Week 4 x	Week 4 reps	Week 5 wt	Week 5 x
1	#N/A	Hang Cleans	1		x 6		x 5		x 4		x 3		x 3		x 3		
			2		x 6		x 5		x 4		x 3		x 3		x 3		
		Jump Rope Double Unders x 20	3		x 6		x 5		x 4		x 3		x 3		x 3		
			4		x 6		x 5		x 4		x 3		x 3		x 3		
			5		x 6		x 5		x 4				x 3		x 3		
			6		x 6		x 5		x 4				x 3		x 3		
2	#N/A	BB Split Squat	1		x 5		x 5		x 5		x 5		x 5		x 5		
			2		x 5		x 5		x 5		x 5		x 5		x 5		
		Pair w/ Split Squat Jumps x 5 each leg	3		x 5		x 5		x 5		x 5		x 5		x 5		
			4		x 5		x 5		x 5		x 5		x 5		x 5		
			5		x 5		x 5		x 5				x 5		x 5		
			6		x 5		x 5		x 5				x 5		x 5		
3	#N/A	Incline DB Bench	1		x 10		x 8		x 6		x 4		x 8		x 10		
			2		x 10		x 8		x 6		x 4		x 8		x 10		
		pair w/ Below	3		x 10		x 8		x 6		x 4		x 8		x 10		
			4		x 10		x 8		x 6				x 8		x 10		
			5		x 10		x 8		x 6				x 8		x 10		
4	#N/A	Single Leg DB RDL	1		x 3e		x 4e		x 5e		x 6e		x 7e		x 8e		
			2		x 3e		x 4e		x 5e		x 6e		x 7e		x 8e		
			3		x 3e		x 4e		x 5e		x 6e		x 7e		x 8e		
			4		x 3e		x 4e		x 5e		x 6e		x 7e		x 8e		

Day 2

1. Dynamic Warm-Up High Knees, Butt Kick, A-Skip, B-Skip, C-Skip, Straight Leg Skip, Lunge & Twist, Alt. Toe Touch, Knee Hug, Heel to Hip, RDL Walk, Leg Swings
2. Hurdle Mobility High Knees Forward R/L-High Knees Lateral R/L-High Knees Backward R/L-Walk Overs R/L Over Under Forward R/L-Over Under Lateral R/L - USE HIGH HURDLES!
3. Glute Activation See Bottom of Page 2
4. Shoulder Stability Blackburn w/ Weight x 20, Band external/internal rotation x 15 (include arm abducted position)
5. Core SB Elbow rollouts x 15, SB Side to Side rollouts x 10 ea, SB Tucks x 15, SB Pikes x 15 x 2
6. After Workout Stretch and Roll!!
8. Conditioning SEE SOCCER SUMMER CONDITIONING SHEET

Order	max	exercise	Set	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6	
				wt	x	wt	x	wt	x	wt	x	wt	x	wt	x
1	#N/A	Hang Snatch	1		x 3e		x 4e		x 5e		x 6e		x 3e		x 4e
			2		x 3e		x 4e		x 5e		x 6e		x 3e		x 4e
		Pair with Burpee Chin Ups x 5	3		x 3e		x 4e		x 5e		x 6e		x 3e		x 4e
			4		x 3e		x 4e		x 5e		x 6e		x 3e		x 4e
			5		x 3e		x 4e		x 5e				x 3e		x 4e
			6		x 3e		x 4e		x 5e				x 3e		x 4e
2	#N/A	BB Reverse Lunge	1		x 8e		x 6e		x 4e		x 4e		x 5e		x 7e
			2		x 8e		x 6e		x 4e		x 4e		x 5e		x 7e
		Pair with Box or Bench Jumps x 5	3		x 8e		x 6e		x 4e		x 4e		x 5e		x 7e
			4		x 8e		x 6e		x 4e		x 4e		x 5e		x 7e
			5		x 8e		x 6e		x 4e				x 5e		x 7e
3	#N/A	Feet Elevated Inverted Rows	1		x 5		x 6		x 8		x 10		x 12		x 15
			2		x 5		x 6		x 8		x 10		x 12		x 15
		Pair with Below	3		x 5		x 6		x 8		x 10		x 12		x 15
			4		x 5		x 6		x 8		x 10		x 12		x 15
4	#N/A	Single Leg SB Leg Curls	1		x 5e		x 6e		x 7e		x 7e		x 12		x 15
			2		x 5e		x 6e		x 7e		x 7e		x 12		x 15
			3		x 5e		x 6e		x 7e		x 7e		x 12		x 15
			4		x 5e		x 6e		x 7e		x 7e		x 12		x 15

UCSD MEN'S SOCCER

Day 3

- Jump Rope: Two Feet, Side-Side, Front-Back, Ali Shuffle, In-Out, Running, R, L
1. Dynamic Warm-Up :30 Seconds each
 2. Sprint Mechanics Wall posture x 20sec, Wall High Knees x 20ea, Troop Hops 1x x 10, 2x x 10, 3x x 10
Stationary A-Skips x 10ea
 3. Hip Mobility See Bottom of Page
 4. Plyos Lateral Hurdle Hops to Sprint R/L x 2, Hurdle Hops to Sprint R/L x 2 -6 Hurdles
 5. Shoulder Stability I,Y,T,W,H x 15 each
 6. Core GH AB Burners x 20 (5-10kg), GH Back Burners x 20 (5-10kg), GH Rotations x 20ea (5-10kg) x 2
 7. After Workout Stretch and Roll!!
 8. Conditioning SEE SOCCER SUMMER CONDITIONING SHEET

Order	max	exercise	Set	21-Jun	28-Jun	5-Jul	12-Jul	19-Jul	26-Jul
				Week 1 wt x reps	Week 2 wt x reps	Week 3 wt x reps	Week 4 wt x reps	Week 5 wt x reps	Week 6 wt x reps
1	#N/A	Explosive Step Ups	1	x 5e	x 6e	x 7e	x 8e	x 9e	x 10e
			2	x 5e	x 6e	x 7e	x 8e	x 9e	x 10e
			3	x 5e	x 6e	x 7e	x 8e	x 9e	x 10e
			4	x 5e	x 6e	x 7e	x 8e	x 9e	x 10e
			5	x 5e	x 6e	x 7e		x 9e	x 10e
2	#N/A	SA DB Bench Heavier Each Week pair w/ Broad Jump to Vertical Jump x 3	1	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e
			2	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e
			3	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e
			4	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e	x 6e
			5	x 6e	x 6e	x 6e		x 6e	x 6e
3	#N/A	DB Walking Lunge Superset w/ DB Lateral Raise x 8	1	x 8e	x 7e	x 6e	x 5e	x 10e	x 12e
			2	x 8e	x 7e	x 6e	x 5e	x 10e	x 12e
			3	x 8e	x 7e	x 6e	x 5e	x 10e	x 12e
			4	x 8e	x 7e	x 6e	x 5e	x 10e	x 12e
4	#N/A	SA DB Row Pair with	1	x 8	x 7	x 6	x 5	x 10	x 12
			2	x 8	x 7	x 6	x 5	x 10	x 12
			3	x 8	x 7	x 6	x 5	x 10	x 12
			4	x 8	x 7	x 6	x 5	x 10	x 12
5	#N/A	SL Good Morning	1	x 3e	x 4e	x 5e	x 6e	x 6e	x 5e
			2	x 3e	x 4e	x 5e	x 6e	x 6e	x 5e
			3	x 3e	x 4e	x 5e	x 6e	x 6e	x 5e
			4	x 3e	x 4e	x 5e	x 6e	x 6e	x 5e

Hip Mobility Circuit:

- a. Iron Cross x 5 each
- b. Knee to Chest x 5 each
- c. Heel to Hip x 5 each
- d. Hamstring Pulls x 8 each
- e. Lying Abduction Circles x 5 each
- f. Side Abductions x 10 each
- g. Side Adductions x 10 each
- h. Army Men x 10 each
- i. Scorpions x 5 each
- j. Cobra Push Backs x 10
- k. Cobra 90/90 x 5 each
- l. Mountain Jumpers x 10
- m. Sumo Squat and Stand x 10
- n. Slow Split Squat x 5 each
- o. Lateral Squat x 5 each
- p. Leg Swings Front to Back x 10 each
- q. Leg Swings Side to Side 10 each

Glute Activation

1. Cook Hip Bridge x 10ea
2. Prone Leg Raises x 10
3. Quad Superman x 10ea
4. Side Leg Raises x 10ea
5. Donkey Kicks x 10ea
6. X Band Walks x 10ea
7. Band Kick Backs x 10ea
8. Lunging Hip Flexor Stretch w/ Glute Activation x 10ea
9. Squat ISO w/ Glute Activation x 30sec

