

UCSD MEN'S TENNIS

Day 1

Dynamic Warm-Up Speed Ladder (Pick Drill) + 15yd Sprint x 8

Shoulder Stability I, Y, T Plate Catches (use small plate - 2.5 - 5lbs, raise it up in a I, Y, or T- then release and catch)

Glute Act/Strength SL Hip Bridge Shoulders on Bench 2 x 15 each + Low Hurdle Hops x 6 Hurdles (STICK LANDING)

Conditioning 30yd Sprints (15yds out & back) x 20 - add 2 sprints each week/30-45sec recovery between each

Order	Max	Exercise	Set	21-Jun		28-Jun		5-Jul	
				Week 1 wt	Week 1 reps	Week 2 wt	Week 2 reps	Week 3 wt	Week 3 reps
1	#N/A	Core Side Plank: Side Hip Touches -Twist Downs	1		x 10e		x 15e		x 20e
			2						
2	#N/A	DB Push Jerk Pair with above	1		x 3		x 4		x 5
			2		x 3		x 4		x 5
			3		x 3		x 4		x 5
			4		x 3		x 4		x 5
			5		x 3		x 4		x 5
3	#N/A	DB Split Squat Pair with: SL Tuck Jumps x 5 ea Jump off one -land on two	1		x 6e		x 7e		x 8e
			2		x 6e		x 7e		x 8e
			3		x 6e		x 7e		x 8e
			4		x 6e		x 7e		x 8e
			5		x 6e		x 7e		x 8e
4	#N/A	DB Push Up Row	1		x 4e		x 5e		x 6e
5	#N/A	DB SA Bench Press SA = Single Arm (1 DB) Pair with above	1		x 6e		x 7e		x 8e
			2		x 6e		x 7e		x 8e
			3		x 6e		x 7e		x 8e
6	#N/A	Feet Elevated Hip Bridge w/MB	1		x 8		x 9		x 10
			2		x 8		x 9		x 10
			3		x 8		x 9		x 10

Day 2

Dynamic Warm-Up Jump Rope 3 Minutes, Knee Hugs, Lateral Lunge, Figure 4, Lunge and Twist, Leg Swings x 10 each + High Hurdle Walk Overs - Lateral Walk Overs & Over/Under

Shoulder Stability Scapula Pushups - Inverted Retractions x 20each x 2 sets (Squeeze Shoulder Blades)

Glute Act/Strength Lateral Low Hurdle Hops X 6 Hurdles x 2 sets each leg (STICK LANDING)

Conditioning Accelerations: On Back/On Belly/Push-up Position/Kneeling x 50yds x 5 each

Order	Max	Exercise	Set	Week 1		Week 2		Week 3	
				wt	reps	wt	reps	wt	reps
1	#N/A	Core SB:Rollouts-Tucks-Pikes-Crunches-Pushups	1		x 10e		x 12e		x 15e
			2						
2	#N/A	Heel Touch Downs Stand on Box/Bench & SL Squat until heel touch Pair with Above	1		x 5e		x 6e		x 7e
			2		x 5e		x 6e		x 7e
			3		x 5e		x 6e		x 7e
			4		x 5e		x 6e		x 7e
			5		x 5e		x 6e		x 7e
3	#N/A	BB Jump Shrugs JUMP & SHRUG WITH THE BAR Pair with below	1		x 5		x 5		x 5
			2		x 5		x 5		x 5
			3		x 5		x 5		x 5
			4		x 5		x 5		x 5
4	#N/A	DB SA Incline Bench Press	1		x 5e		x 6e		x 7e
			2		x 5e		x 6e		x 7e
			3		x 5e		x 6e		x 7e
			4		x 5e		x 6e		x 7e
5	#N/A	Inverted Rows (Pronated) Pair with below	1		x 6		x 8		x 10
			2		x 6		x 8		x 10
			3		x 6		x 8		x 10
6	#N/A	SL Back Ext	1		x 6e		x 7e		x 8e
			2		x 6e		x 7e		x 8e
			3		x 6e		x 7e		x 8e

UCSD MEN'S TENNIS

Day 3

Dynamic Warm-Up Jumping Jacks x 25, Split Jacks x 25, Mountain Climbers x 20, High Knees, Butt Kicks, A-Skip, B-Skip, Power Skip (Skips for Height), 15 yard starts (fast accelerations)

Shoulder Stability Int/Ext Rotation ADD/ABD (Arm next to your side and Elbow up at 90°)

Glute Act/Strength SL Squat to a 24" Box x 10 ea x 2 sets

Conditioning Pro Agility (5-10-5) x 6, T-Drill x 4, 60yd shuttle (5yd&back, 10yd&back, 15yd&back) x 2

			21-Jun		28-Jun		5-Jul		
Order	Max	Exercise	Set	Week 1 wt	Week 1 reps	Week 2 wt	Week 2 reps	Week 3 wt	Week 3 reps
1	#N/A	Core GH: Rotations-Crunches-Side Crunches	1		x 15e		x 20e		x 25e
			2						
2	#N/A	SA DB Snatch Pair with Above	1		x 5		x 5		x 5
			2		x 5		x 5		x 5
			3		x 5		x 5		x 5
			4		x 5		x 5		x 5
			5		x 5		x 5		x 5
3	#N/A	DB Walking Lunge Reps = Steps each leg Pair with: Lateral Bounds (Ski Bounds) x 5 each direction	1		x 8e		x 7e		x 6e
			2		x 8e		x 7e		x 6e
			3		x 8e		x 7e		x 6e
			4		x 8e		x 7e		x 6e
			5		x 8e		x 7e		x 6e
4	#N/A	SA DB Row Pair with Below	1		x 10e		x 9e		x 8e
			2		x 10e		x 9e		x 8e
			3		x 10e		x 9e		x 8e
			4		x 10e		x 9e		x 8e
5	#N/A	DB 3-Way Shoulder Pair with Below	1		x 3e		x 4e		x 5e
			2		x 3e		x 4e		x 5e
			3		x 3e		x 4e		x 5e
			4		x 3e		x 4e		x 5e
6	#N/A	SL Hip Bridge Shoulders on Bench	1		x 12		x 10		x 8
			2		x 12		x 10		x 8
			3		x 12		x 10		x 8
			4		x 12		x 10		x 8