

## *Free Leg Workout*

<b>Exercise</b>	<b>Sets</b>	<b>Reps</b>
<b>V-Machine Squats (or do barbell squats)</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
<b>Leg Press</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>Close Stance Dumbbell Squats</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
<b>Leg Extension</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>Goblet Squats</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
<b>Hamstring Curl</b>	<b>4</b>	<b>20</b>

**Cardio: 30 minutes**

\