



Physical Fitness

Warm ups:

[Dynamic Warmup](#) [In Place Warmup](#)
[20 moves](#) [Plyometric 1](#)

Upper / Lower Workouts:

[Upper Body 1](#) [Lower Body 1](#)
[Upper Body 2](#) [Lower Body 2](#)
[Upper Body 3](#) [Lower Body 3](#)
[Upper Body 4](#)

Abdominals:

[Ab Tri-set #1](#)
[Ab Tri-set #2](#)

Sprint Workouts:

[Hill Sprints 1](#)
[Short Sprints](#)
[40,60,80 Sprints](#)

Jump Training

[Plyometric 1](#)

Bodyweight Workouts:

[Cardio 1](#) [Cardio 5](#)
[Cardio 2](#) [Cardio 6](#)
[Cardio 3](#) [Cardio 7](#)
[Cardio 4](#) [Cardio 8](#)

Shoulders & Arms

[Shoulder & Arms 1](#)

Recovery Day Workouts

[Yoga Bodyweight Workout](#)
[5 Move Mobility Circuit](#)
[Play - Football Catch](#)
[Walk](#)

Stretching Protocols:

AM Mobility

[20 moves](#)
[5 Move Mobility Circuit](#)
[Yoga Bodyweight Workout](#)

Self Massage

[Self Massage - Trigger Point Therapy](#)

Stretching Routines

[20min Recovery Standing Stretch](#)
[8 Hip Mobility - Seated](#)
[3 simple Stretches](#)

Baseball Activities:

Hitting

[6 Tee Drill Routine](#)

Throwing

[Throwing - Short toss](#)