

# 3 SETS OF 10 REPS

Max	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Set # 1	40	40	45	50	50	55	60	60	65	70	70	75	80	80
Set # 2	40	45	50	55	55	60	65	65	70	75	75	80	85	90
Set # 3	45	50	55	55	60	65	70	70	75	80	85	85	90	95

Max	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
Set # 1	85	90	90	95	100	100	105	105	110	115	115	120	125	125
Set # 2	90	95	100	100	105	110	110	115	120	120	125	130	135	135
Set # 3	100	100	105	110	115	115	120	125	130	130	135	140	145	145

Max	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265
Set # 1	130	135	135	140	145	145	150	155	155	160	165	165	170	170
Set # 2	140	145	145	150	155	160	160	165	170	170	175	180	180	185
Set # 3	150	155	160	160	165	170	175	175	180	185	190	190	195	200

Max	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335
Set # 1	175	180	180	185	190	190	195	200	200	205	210	210	215	220
Set # 2	190	195	195	200	205	205	210	215	215	220	225	225	230	235
Set # 3	205	205	210	215	220	220	225	230	235	235	240	245	250	250

Max	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405
Set # 1	220	225	230	230	235	235	240	245	245	250	255	255	260	265
Set # 2	240	240	245	250	250	255	260	265	265	270	275	275	280	285
Set # 3	255	260	265	265	270	275	280	280	285	290	295	295	300	305

Max	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475
Set # 1	265	270	275	275	280	285	285	290	295	295	300	300	305	310
Set # 2	285	290	295	300	300	305	310	310	315	320	320	325	330	335
Set # 3	310	310	315	320	325	325	330	335	340	340	345	350	355	355

Max	480	485	490	495	500	505	510	515	520	525	530	535	540	545
Set # 1	310	315	320	320	325	330	330	335	340	340	345	350	350	355
Set # 2	335	340	345	345	350	355	355	360	365	370	370	375	380	380
Set # 3	360	365	370	370	375	380	385	385	390	395	400	400	405	410

Max	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600	605
Set # 1	360	360	365	365	370	375	375	380	385	385	390	395
Set # 2	385	390	390	395	400	405	405	410	415	415	420	425
Set # 3	415	415	420	425	430	430	435	440	445	445	450	455