

3 SET OF 3 REPS

Max	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
Set # 1	50	50	55	60	65	70	70	75	80	85	90	90	95	100	105
Set # 2	50	55	60	65	70	70	75	80	85	90	95	100	100	105	110
Set # 3	55	60	65	70	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	115

Max	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
Set # 1	110	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	150	155	160	165
Set # 2	115	120	125	130	130	135	140	145	150	155	155	160	165	170	175
Set # 3	120	125	130	135	140	145	150	155	160	160	165	170	175	180	185

Max	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280
Set # 1	170	170	175	180	185	190	190	195	200	205	210	210	215	220	225
Set # 2	180	185	185	190	195	200	205	210	215	215	220	225	230	235	240
Set # 3	190	195	200	205	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	250

Max	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355
Set # 1	230	230	235	240	245	250	250	255	260	265	270	270	275	280	285
Set # 2	240	245	250	255	260	265	270	270	275	280	285	290	295	300	300
Set # 3	255	260	265	270	275	280	285	290	295	295	300	305	310	315	320

Max	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430
Set # 1	290	290	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340	345
Set # 2	305	310	315	320	325	325	330	335	340	345	350	355	355	360	365
Set # 3	325	330	335	340	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	385

Max	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505
Set # 1	350	350	355	360	365	370	370	375	380	385	390	390	395	400	405
Set # 2	370	375	380	385	385	390	395	400	405	410	410	415	420	425	430
Set # 3	390	395	400	405	410	415	420	425	430	430	435	440	445	450	455

Max	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580
Set # 1	410	410	415	420	425	430	430	435	440	445	450	450	455	460	465
Set # 2	435	440	440	445	450	455	460	465	470	470	475	480	485	490	495
Set # 3	460	465	470	475	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520	520

Max	585	590	595	600	605	610	615
Set # 1	470	470	475	480	485	490	490
Set # 2	495	500	505	510	515	520	525
Set # 3	525	530	535	540	545	550	555