

3 SETS OF 5 REPS

Max	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
Set # 1	45	50	55	55	60	65	70	70	75	80	85	85	90	95	100
Set # 2	50	50	55	60	65	70	70	75	80	85	90	90	95	100	105
Set # 3	50	55	60	65	70	70	75	80	85	90	95	100	100	105	110

Max	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
Set # 1	100	105	110	115	115	120	125	130	130	135	140	145	145	150	155
Set # 2	110	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	150	155	160	165
Set # 3	115	120	125	130	130	135	140	145	150	155	155	160	165	170	175

Max	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280
Set # 1	160	160	165	170	175	175	180	185	190	190	195	200	205	205	210
Set # 2	170	170	175	180	185	190	190	195	200	205	210	210	215	220	225
Set # 3	180	185	185	190	195	200	205	210	215	215	220	225	230	235	240

Max	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355
Set # 1	215	220	220	225	230	235	235	240	245	250	250	255	260	265	265
Set # 2	230	230	235	240	245	250	250	255	260	265	270	270	275	280	285
Set # 3	240	245	250	255	260	265	270	270	275	280	285	290	295	300	300

Max	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430
Set # 1	270	275	280	280	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325
Set # 2	290	290	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340	345
Set # 3	305	310	315	320	325	325	330	335	340	345	350	355	355	360	365

Max	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505
Set # 1	325	330	335	340	340	345	350	355	355	360	365	370	370	375	380
Set # 2	350	350	355	360	365	370	370	375	380	385	390	390	395	400	405
Set # 3	370	375	380	385	385	390	395	400	405	410	410	415	420	425	430

Max	510	515	520	525	530	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590
Set # 1	385	385	390	395	400	410	415	415	420	425	430	430	435	440	445
Set # 2	410	410	415	420	425	435	440	445	450	450	455	460	465	470	470
Set # 3	435	440	440	445	450	465	470	470	475	480	485	490	495	495	500

Max	595	600	605	610	615	620	625
Set # 1	445	450	455	460	460	465	470
Set # 2	475	480	485	490	490	495	500
Set # 3	505	510	515	520	525	525	530