

4 SETS OF 5 REPS

Max	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135
Set # 1	45	50	55	55	60	65	70	70	75	80	85	85	90	95	100	100
Set # 2	50	50	55	60	65	70	70	75	80	85	90	90	95	100	105	110
Set # 3	50	55	60	60	65	70	75	80	85	85	90	95	100	105	110	110
Set # 4	50	55	60	65	70	70	75	80	85	90	95	100	100	105	110	115

Max	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
Set # 1	105	110	115	115	120	125	130	130	135	140	145	145	150	155	160	160
Set # 2	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	150	155	160	165	170	170
Set # 3	115	120	125	130	135	135	140	145	150	155	160	160	165	170	175	180
Set # 4	120	125	130	130	135	140	145	150	155	155	160	165	170	175	180	185

Max	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295
Set # 1	165	170	175	175	180	185	190	190	195	200	205	205	210	215	220	220
Set # 2	175	180	185	190	190	195	200	205	210	210	215	220	225	230	230	235
Set # 3	185	185	190	195	200	205	210	210	215	220	225	230	230	235	240	245
Set # 4	185	190	195	200	205	210	215	215	220	225	230	235	240	240	245	250

Max	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375
Set # 1	225	230	235	235	240	245	250	250	255	260	265	265	270	275	280	280
Set # 2	240	245	250	250	255	260	265	270	270	275	280	285	290	290	295	300
Set # 3	250	255	255	260	265	270	275	280	280	285	290	295	300	305	305	310
Set # 4	255	260	265	270	270	275	280	285	290	295	300	300	305	310	315	320

Max	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455
Set # 1	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325	325	330	335	340	340
Set # 2	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350	350	355	360	365
Set # 3	315	320	325	330	330	335	340	345	350	355	355	360	365	370	375	380
Set # 4	325	325	330	335	340	345	350	355	355	360	365	370	375	380	385	385

Max	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520	525	530	535
Set # 1	345	350	355	355	360	365	370	370	375	380	385	385	390	395	400	400
Set # 2	370	370	375	380	385	390	390	395	400	405	410	410	415	420	425	430
Set # 3	380	385	390	395	400	405	405	410	415	420	425	425	430	435	440	445
Set # 4	390	395	400	405	410	410	415	420	425	430	435	440	440	445	450	455