

3 SETS OF 12 REPS

MAX	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
SET #1	5	10	20	25	30	35	45	50	55	60
SET #2	5	15	20	25	35	40	45	55	60	65
SET #3	5	15	20	30	35	45	50	60	65	70

MAX	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
SET #1	60	70	75	80	85	95	100	105	110	120
SET #2	65	75	80	85	95	100	105	115	120	125
SET #3	70	80	85	95	100	110	115	120	130	135

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
SET #1	125	130	135	145	150	155	160	165	175	180
SET #2	135	140	145	155	160	170	175	180	190	195
SET #3	145	150	160	165	175	180	185	195	200	210

MAX	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
SET #1	185	190	200	205	210	215	225	230	235	240
SET #2	200	210	215	220	230	235	240	250	255	260
SET #3	215	225	230	240	245	250	260	265	275	280

MAX	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490
SET #1	250	255	260	265	275	280	285	290	300	305
SET #2	270	275	280	290	295	300	310	315	320	330
SET #3	290	295	300	310	315	325	330	340	345	355

MAX	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590
SET #1	310	315	320	330	335	340	345	355	360	365
SET #2	335	340	350	355	360	370	375	380	390	395
SET #3	360	365	375	380	390	395	405	410	420	425

MAX	600	610	620	630	640	650	660	670	680	690
SET #1	370	380	385	390	395	405	410	415	420	430
SET #2	400	410	415	420	430	435	440	450	455	460
SET #3	430	440	445	455	460	470	475	480	490	495

MAX	700	710	720	730	740	750	760	770	780	790
SET #1	435	440	445	455	460	465	470	475	485	490
SET #2	470	475	480	490	495	505	510	515	525	530
SET #3	505	510	520	525	535	540	545	555	560	570

FOR 2 X 12 WORKOUT USE SETS 2 & 3

3 SETS OF 10 REPS

MAX	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
SET #1	5	15	20	25	35	40	45	50	60	65
SET #2	5	15	20	30	35	40	50	55	65	70
SET #3	10	15	25	30	40	45	55	60	70	75

MAX	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
SET #1	65	70	80	85	90	100	105	110	115	125
SET #2	70	75	85	90	100	105	110	120	125	135
SET #3	75	80	90	100	105	115	120	130	135	145

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
SET #1	130	135	145	150	155	165	170	175	180	190
SET #2	140	145	155	160	170	175	180	190	195	205
SET #3	150	160	165	175	180	190	195	205	210	220

MAX	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
SET #1	195	200	210	215	220	230	235	235	245	255
SET #2	210	215	225	230	240	245	250	250	265	275
SET #3	225	235	240	250	255	260	270	270	285	295

MAX	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490
SET #1	260	265	275	280	285	295	300	305	310	320
SET #2	280	285	295	300	310	315	320	330	335	345
SET #3	300	310	315	325	330	340	345	355	360	370

MAX	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590
SET #1	325	330	340	345	350	360	365	370	375	385
SET #2	350	355	365	370	380	385	390	400	405	415
SET #3	375	385	390	400	405	415	420	430	435	445

MAX	600	610	620	630	640	650	660	670	680	690
SET #1	390	395	405	410	415	425	430	435	440	450
SET #2	420	425	435	440	450	455	460	470	475	485
SET #3	450	460	460	475	480	490	495	505	510	520

MAX	700	710	720	730	740	750	760	770	780	790
SET #1	455	460	470	475	480	490	495	500	505	515
SET #2	490	495	505	510	525	525	530	540	545	555
SET #3	525	535	540	550	555	565	570	580	585	595

FOR 2 X 10 WORKOUT USE SETS 2 & 3

3 SETS OF 8 REPS

MAX	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
SET #1	5	15	20	30	35	40	50	55	65	70
SET #2	10	15	25	30	40	45	55	60	70	75
SET #3	10	15	25	30	40	45	55	60	70	80

MAX	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
SET #1	70	75	85	90	100	105	110	120	125	135
SET #2	75	85	90	100	105	115	120	120	135	145
SET #3	80	85	90	100	110	115	120	135	140	150

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
SET #1	140	145	155	160	170	175	180	190	195	205
SET #2	150	160	165	175	180	190	195	205	210	220
SET #3	155	165	170	180	185	195	205	210	220	225

MAX	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
SET #1	210	215	225	230	240	245	250	260	265	275
SET #2	225	235	240	250	255	265	270	280	285	295
SET #3	235	240	250	255	265	275	280	290	295	305

MAX	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490
SET #1	280	285	295	300	310	315	320	330	335	345
SET #2	300	310	315	325	330	340	345	355	360	370
SET #3	310	320	330	335	345	350	360	365	375	380

MAX	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590
SET #1	350	355	365	370	380	385	390	400	405	415
SET #2	375	385	4390	400	405	415	420	430	430	445
SET #3	390	400	405	415	420	430	435	445	445	460

MAX	600	610	620	630	640	650	660	670	680	690
SET #1	420	425	435	440	450	455	460	470	475	485
SET #2	450	460	465	475	480	490	495	505	510	520
SET #3	470	475	480	490	500	505	515	525	530	540

MAX	700	710	720	730	740	750	760	770	780	790
SET #1	490	495	505	510	520	525	530	540	545	555
SET #2	525	535	540	550	555	565	570	580	585	595

SET #3	545	555	560	570	575	585	595	600	610	615
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

FOR 2 X 8 WORKOUT USE SETS 2 & 3

4 SETS OF 6 REPS

MAX	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
SET #1	5	15	20	30	35	40	50	55	65	70
SET #2	10	15	25	30	40	45	55	60	70	75
SET #3	10	15	25	30	40	45	55	60	70	80
SET #4	10	15	25	30	40	50	55	65	75	80

MAX	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
SET #1	70	75	85	90	100	105	110	120	125	135
SET #2	75	85	90	100	105	115	120	120	135	145
SET #3	80	85	95	100	110	115	125	135	140	150
SET #4	80	90	95	105	115	120	130	140	145	155

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
SET #1	140	145	155	160	170	175	180	190	195	205
SET #2	150	160	165	175	180	190	195	205	210	220
SET #3	155	165	170	180	185	195	205	210	220	225
SET #4	160	170	180	185	195	205	210	220	225	235

MAX	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
SET #1	210	215	225	230	240	245	250	260	265	275
SET #2	225	235	240	250	255	265	270	280	285	295
SET #3	235	240	250	255	265	275	280	290	295	305
SET #4	245	250	260	265	275	285	290	300	310	315

MAX	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490
SET #1	280	285	295	300	310	315	320	330	335	345
SET #2	300	310	315	325	330	340	345	355	360	370
SET #3	310	320	330	335	345	350	360	365	375	380
SET #4	325	330	340	350	355	365	375	380	390	395

MAX	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590
SET #1	350	355	365	370	380	385	390	400	405	415
SET #2	375	385	4390	400	405	415	420	430	430	445
SET #3	390	400	405	415	420	430	435	445	445	460
SET #4	405	415	420	430	435	445	455	460	470	480

MAX	600	610	620	630	640	650	660	670	680	690
SET #1	420	425	435	440	450	455	460	470	475	485

SET #2	450	460	465	475	480	490	495	505	510	520
SET #3	470	475	480	490	500	505	515	525	530	540
SET #4	485	495	500	510	520	525	535	545	550	560

FOR 3 X 6 WORKOUT USE SETS 2 THRU 4

4 SETS OF 5 REPS

MAX	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
SET #1	5	15	20	30	35	40	50	55	65	70
SET #2	10	15	25	30	40	45	55	60	70	75
SET #3	10	15	25	30	40	45	45	65	70	80
SET #4	10	15	25	35	40	50	60	65	75	85

MAX	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
SET #1	70	75	85	90	100	105	110	120	125	135
SET #2	75	85	90	100	105	115	120	120	135	145
SET #3	80	90	95	105	110	120	130	135	145	150
SET #4	85	90	100	110	115	125	135	140	150	160

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
SET #1	140	145	155	160	170	175	180	190	195	205
SET #2	150	160	165	175	180	190	195	205	210	220
SET #3	160	170	175	185	190	200	210	215	225	230
SET #4	165	175	185	190	200	210	215	225	230	240

MAX	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
SET #1	210	215	225	230	240	245	250	260	265	275
SET #2	225	235	240	250	255	265	270	280	285	295
SET #3	240	250	255	265	270	280	290	295	305	310
SET #4	250	255	265	275	280	290	300	305	315	325

MAX	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490
SET #1	280	285	295	300	310	315	320	330	335	345
SET #2	300	310	315	325	330	340	345	355	360	370
SET #3	320	330	335	345	350	360	370	375	385	390
SET #4	330	340	350	355	365	375	380	390	400	405

MAX	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590
SET #1	350	355	365	370	380	385	390	400	405	415
SET #2	375	385	390	400	405	415	420	430	430	445
SET #3	400	410	415	425	430	440	450	455	465	470
SET #4	415	425	430	440	450	455	465	475	480	490

MAX	600	610	620	630	640	650	660	670	680	690
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

SET #1	420	425	435	440	450	455	460	470	475	485
SET #2	450	460	465	475	480	490	495	505	510	520
SET #3	480	490	495	505	510	520	530	535	545	550
SET #4	500	505	515	525	530	540	550	555	565	575

FOR 3 X 5 WORKOUT USE SETS 2 THRU 4

4 SETS OF 4 REPS

MAX	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
SET #1	5	15	20	30	35	45	50	60	65	75
SET #2	10	15	25	30	40	45	55	60	70	75
SET #3	10	15	25	30	40	50	55	65	70	80
SET #4	10	15	25	35	40	50	60	65	75	85

MAX	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
SET #1	75	80	90	95	105	110	120	125	135	140
SET #2	75	85	90	100	110	115	125	130	140	145
SET #3	80	90	95	105	110	120	130	135	145	150
SET #4	85	90	100	110	120	125	135	145	150	160

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
SET #1	150	155	165	170	180	185	190	200	205	215
SET #2	155	160	170	175	185	195	200	210	215	225
SET #3	160	170	175	185	190	200	210	215	225	230
SET #4	170	175	185	195	200	210	220	225	235	245

MAX	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
SET #1	220	230	235	245	250	260	265	275	280	290
SET #2	230	240	245	255	260	270	275	285	295	300
SET #3	240	250	255	265	270	280	290	295	305	310
SET #4	250	260	270	275	285	295	300	310	320	330

MAX	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490
SET #1	295	305	310	320	325	335	340	350	355	365
SET #2	310	315	325	330	340	345	355	360	370	375
SET #3	320	330	335	345	350	360	370	375	385	390
SET #4	335	345	355	360	370	380	385	395	405	410

MAX	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590
SET #1	370	375	385	390	400	405	415	420	430	435
SET #2	385	395	400	410	415	425	430	440	445	455
SET #3	400	410	415	425	430	440	450	455	465	470
SET #4	420	430	435	445	455	460	470	480	485	495

MAX	600	610	620	630	640	650	660	670	680	690
SET #1	445	450	460	465	475	480	490	495	505	510
SET #2	460	470	475	485	495	500	510	515	525	530
SET #3	480	490	495	505	510	520	530	535	545	550
SET #4	505	510	520	530	540	545	555	565	570	580

FOR 3 X 4 WORKOUT USE SETS 2 THRU 4

4 SETS OF 3 REPS

MAX	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
SET #1	10	15	25	30	40	45	55	60	70	75
SET #2	10	15	25	30	40	50	55	65	75	80
SET #3	10	15	25	35	40	50	60	65	75	85
SET #4	10	20	25	35	45	55	60	70	80	90

MAX	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
SET #1	75	85	90	100	110	115	125	130	140	145
SET #2	80	90	95	105	115	120	130	140	145	155
SET #3	85	90	100	110	120	125	135	145	150	160
SET #4	90	95	105	115	125	130	140	150	160	165

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
SET #1	155	160	170	175	185	195	200	210	215	225
SET #2	160	170	180	185	195	205	210	220	225	235
SET #3	170	175	185	195	200	210	220	225	235	245
SET #4	175	185	195	200	210	220	230	240	245	255

MAX	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
SET #1	230	240	245	255	260	270	275	285	295	300
SET #2	245	250	260	265	275	285	290	300	310	315
SET #3	250	260	270	275	285	295	300	310	320	330
SET #4	265	275	280	290	300	310	315	325	335	345

MAX	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490
SET #1	310	315	325	330	340	345	355	360	370	375
SET #2	325	330	340	350	355	365	375	380	390	395
SET #3	335	345	355	360	370	380	385	395	405	410
SET #4	350	360	370	380	385	395	405	415	420	430

MAX	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590
SET #1	385	395	400	410	415	425	430	440	445	455
SET #2	405	415	420	430	435	445	455	460	470	480
SET #3	420	430	435	445	455	460	470	480	485	495
SET #4	440	450	460	465	475	485	495	500	510	520

MAX	600	610	620	630	640	650	660	670	680	690
SET #1	460	470	475	485	495	500	510	515	525	530
SET #2	485	495	500	510	520	525	535	545	550	560
SET #3	505	510	520	530	540	545	555	565	570	580
SET #4	530	535	545	555	565	570	580	590	600	605

FOR 3 X 3 WORKOUT USE SETS 2 THRU 4

4 SETS OF 2 REPS

MAX	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
SET #1	10	15	25	30	40	45	55	60	70	75
SET #2	10	15	25	30	40	50	55	65	75	80
SET #3	10	15	25	35	45	50	60	70	75	85
SET #4	10	20	25	35	45	55	65	75	80	90

MAX	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
SET #1	75	85	90	100	105	115	120	130	135	145
SET #2	80	90	95	105	115	120	130	140	145	155
SET #3	85	95	105	110	120	130	140	145	155	165
SET #4	90	100	110	120	125	135	145	155	165	175

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
SET #1	150	160	165	175	180	190	200	205	215	220
SET #2	160	170	180	185	195	205	210	220	225	235
SET #3	170	180	190	200	205	215	225	230	240	250
SET #4	180	190	200	210	220	230	235	245	255	265

MAX	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
SET #1	230	235	245	250	260	265	275	280	290	295
SET #2	245	250	260	265	275	285	290	300	310	315
SET #3	260	265	275	285	290	300	310	320	325	335
SET #4	275	280	290	300	310	320	330	335	345	355

MAX	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490
SET #1	305	310	320	325	335	340	350	355	365	370
SET #2	325	330	340	350	355	365	375	380	390	395
SET #3	345	355	360	370	380	385	395	405	415	420
SET #4	365	375	380	390	400	410	420	430	435	445

MAX	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590
SET #1	380	390	395	405	410	420	425	435	440	450
SET #2	405	415	420	430	435	445	455	460	470	480
SET #3	430	440	445	455	465	475	480	490	500	505

SET #4	455	465	480	480	490	500	510	520	530	535
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

MAX	600	610	620	630	640	650	660	670	680	690
SET #1	455	465	470	480	485	495	500	510	515	525
SET #2	485	495	500	510	520	525	535	545	550	560
SET #3	515	525	535	540	550	560	570	575	585	595
SET #4	545	555	565	575	580	590	600	610	620	630

FOR 3 X 2 WORKOUT USE SETS 2 THRU 4

4 SET

MAX	300	310	320
SET #1	230	240	245
SET #2	245	250	260
SET #3	250	260	270
SET #4	265	275	280

FOR 3 X 3 WORKOUT USE SETS 2 THRU 4

4 SETS OF 3 REPS

330	340	350
255	260	270
265	275	285
275	285	295
290	300	310