

### Weight Selection Chart Week #1

Sets> Reps>	3x10		
	1	2	3
	10	10	10
	60%	65%	70%
1RM			
10	5	5	10
15	10	10	10
20	10	15	15
25	15	15	20
30	20	20	20
35	20	25	25
40	25	25	30
45	30	30	30
50	30	30	35
55	35	35	40
60	35	40	40
65	40	40	45
70	40	45	50
75	45	50	50
80	50	50	55
85	50	55	60
90	55	60	65
95	60	60	65
100	60	70	75
105	65	75	80
110	65	80	80
115	70	80	85
120	70	85	90
125	75	90	90
130	80	90	95
135	80	95	100
140	85	100	100
145	90	100	105
150	90	105	110
155	95	110	115
160	95	110	120
165	100	115	120
170	100	120	125
175	105	125	130
180	110	125	130
185	110	130	135
190	115	135	140
195	120	140	145
200	120	140	145
205	125	145	150
210	125	150	155
215	130	150	160
220	130	155	160
225	135	160	165
230	140	160	170
235	140	165	170
240	145	170	175
245	150	170	180
250	150	175	185
255	155	180	185

Sets> Reps>	3x10		
	1	2	3
	12	10	10
	60%	65%	70%
1RM			
260	155	170	180
265	160	170	185
270	160	175	190
275	165	180	195
280	170	180	195
285	170	185	200
290	175	190	205
295	180	190	205
300	180	195	210
305	185	200	215
310	185	200	215
315	190	205	220
320	190	210	225
325	195	210	225
330	200	215	230
335	200	215	235
340	205	220	240
345	210	225	240
350	210	230	245
355	215	230	250
360	215	235	250
365	220	240	255
370	220	240	260
375	225	245	260
380	230	250	265
385	230	250	270
390	235	255	275
395	240	255	275
400	240	260	280
405	245	265	285
410	245	265	290
415	250	270	290
420	250	275	295
425	255	275	300
430	260	280	300
435	260	285	305
440	265	285	310
445	270	290	310
450	270	290	315
455	275	295	320
460	275	300	320
465	280	300	325
470	280	305	330
475	285	310	330
480	290	310	335
485	290	315	340
490	295	320	345
495	300	320	345
500	300	325	350