

Weight Selection Chart Week #11

		10x5x5x5x5				
Sets>	1	2	3	4	5	
Reps>	10	5	5	5	5	
	50%	75%	75%	80%	80%	

1RM					
10	5	10	10	10	10
15	10	10	10	10	10
20	10	15	15	15	15
25	10	20	20	20	20
30	15	20	20	25	25
35	20	25	25	30	30
40	20	30	30	30	30
45	25	35	35	35	35
50	25	40	40	40	40
55	25	40	40	45	45
60	30	45	45	50	50
65	30	50	50	50	50
70	35	50	50	55	55
75	35	55	55	60	60
80	40	60	60	65	65
85	40	65	65	70	70
90	45	70	70	70	70
95	45	70	70	75	75
100	50	75	75	80	80
105	50	80	80	85	85
110	55	85	85	90	90
115	55	85	85	90	90
120	60	90	90	95	95
125	60	95	95	100	100
130	65	100	100	105	105
135	65	100	100	110	110
140	70	105	105	110	110
145	70	110	110	115	115
150	75	115	115	120	120
155	75	115	115	125	125
160	80	120	120	130	130
165	80	125	125	130	130
170	85	130	130	135	135
175	85	130	130	140	140
180	90	135	135	145	145
185	90	140	140	150	150
190	95	145	145	150	150
195	95	145	145	155	155
200	100	150	150	160	160
205	100	155	155	165	165
210	105	160	160	170	170
215	105	160	160	170	170
220	110	165	165	175	175
225	110	170	170	180	180
230	115	175	175	185	185
235	115	175	175	190	190
240	120	180	180	190	190
245	120	185	185	195	195
250	125	190	190	200	200
255	125	190	190	205	205
260	130	195	195	210	210
265	130	200	200	210	210
270	135	205	205	215	215
275	135	205	205	220	220
280	140	210	210	225	225

		10x5x5x5x5				
Sets>	1	2	3	4	5	
Reps>	10	5	5	5	5	
	50%	75%	75%	80%	80%	

1RM					
285	140	215	215	230	230
290	145	220	220	230	230
295	145	220	220	235	235
300	150	225	225	240	240
305	150	230	230	245	245
310	155	235	235	250	250
315	155	235	235	250	250
320	160	240	240	255	255
325	160	245	245	260	260
330	165	250	250	265	265
335	165	250	250	270	270
340	170	255	255	270	270
345	170	260	260	275	275
350	175	265	265	280	280
355	175	265	265	285	285
360	180	270	270	290	290
365	180	275	275	290	290
370	185	280	280	295	295
375	185	280	280	300	300
380	190	285	285	305	305
385	190	290	290	310	310
390	195	295	295	310	310
395	195	295	295	315	315
400	200	300	300	320	320
405	200	305	305	325	325
410	205	310	310	330	330
415	205	310	310	330	330
420	210	315	315	335	335
425	210	320	320	340	340
430	215	325	325	345	345
435	215	325	325	350	350
440	220	330	330	350	350
445	220	335	335	355	355
450	225	340	340	360	360
455	225	340	340	365	365
460	230	345	345	370	370
465	230	350	350	370	370
470	235	355	355	375	375
475	235	355	355	380	380
480	240	360	360	385	385
485	240	365	365	390	390
490	245	370	370	390	390
495	245	370	370	395	395
500	250	375	375	400	400
505	250	380	380	405	405
510	255	380	380	410	410
515	255	385	385	410	410
520	260	390	390	415	415
525	260	395	395	420	420
530	265	400	400	425	425
535	265	400	400	430	430
540	270	405	405	430	430
545	270	410	410	435	435
550	275	410	410	440	440