

**Weight Selection Chart Week #2**

	<b>3x10</b>		
<b>Sets&gt;</b>	1	2	3
<b>Reps&gt;</b>	10	10	10
	60%	70%	70%

	<b>3x10</b>		
<b>Sets&gt;</b>	1	2	3
<b>Reps&gt;</b>	10	10	10
	60%	70%	70%

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

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