

Weight Selection Chart Week #3

Sets> 3x8
 1 2 3
 Reps> 8 8 8
 65% 70% 75%

Sets> 3x8
 1 2 3
 Reps> 8 8 8
 65% 70% 75%

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

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