

**Weight Selection Chart Week #4**

**Sets>**      1      2      3  
**Reps>**      8      8      8  
               70%    75%    75%

**Sets>**      1      2      3  
**Reps>**      8      8      8  
               70%    75%    75%

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

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