

Weight Selection Chart Week #5

		3x5	
Sets>	1	2	3
Reps>	5	5	5
	75%	75%	80%

		3x5	
Sets>	1	2	3
Reps>	5	5	5
	75%	75%	80%

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

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