

**Weight Selection Chart Week #6**

	3x5		
Sets>	1	2	3
Reps>	5	5	5
	75%	80%	85%
1RM			
10	10	10	10
15	10	10	10
20	15	15	20
25	20	20	20
30	20	25	25
35	25	30	30
40	30	30	35
45	35	35	40
50	40	40	40
55	40	45	45
60	45	50	50
65	50	50	55
70	50	55	60
75	55	60	65
80	60	65	70
85	65	70	70
90	70	70	75
95	70	75	80
100	75	80	85
105	80	85	90
110	85	90	95
115	85	90	100
120	90	95	100
125	95	100	105
130	100	105	110
135	100	110	115
140	105	110	120
145	110	115	125
150	115	120	130
155	115	125	130
160	120	130	135
165	125	130	140
170	130	135	145
175	130	140	150
180	135	145	155
185	140	150	160
190	145	150	160
195	145	155	165
200	150	160	170
205	155	165	175
210	160	170	180
215	160	170	185
220	165	175	190
225	170	180	190
230	175	185	195
235	175	190	200
240	180	190	205
245	185	195	210
250	190	200	210
255	190	205	210

	3x5		
Sets>	1	2	3
Reps>	5	5	5
	75%	75%	85%
1RM			
260	195	210	220
265	200	210	225
270	205	215	230
275	205	220	235
280	210	225	240
285	215	230	240
290	220	230	250
295	220	235	250
300	225	240	255
305	230	245	260
310	235	250	265
315	235	250	270
320	240	255	270
325	245	260	270
330	250	265	280
335	250	270	285
340	255	270	290
345	260	275	295
350	265	280	300
355	265	285	300
360	270	290	305
365	275	290	310
370	280	295	315
375	280	300	320
380	285	305	325
385	290	310	320
390	295	310	330
395	295	315	335
400	300	320	340
405	305	325	345
410	310	330	350
415	310	330	355
420	315	335	360
425	320	340	365
430	325	345	365
435	325	350	370
440	330	350	375
445	335	355	380
450	340	360	385
455	340	365	390
460	345	370	390
465	350	370	395
470	355	375	400
475	355	380	405
480	360	385	410
485	365	390	410
490	370	390	415
495	370	395	420
500	375	400	425