

Weight Selection Chart Week #7

Sets> Reps>	4x10			
	1	2	3	4
	10	10	10	10
	50%	70%	70%	70%
1RM				
10	5	10	10	10
15	10	10	10	10
20	10	15	15	15
25	10	20	20	20
30	15	20	20	20
35	20	25	25	25
40	20	30	30	30
45	25	30	30	30
50	25	35	35	35
55	25	40	40	40
60	30	40	40	40
65	30	45	45	45
70	35	50	50	50
75	35	50	50	50
80	40	55	55	55
85	40	60	60	60
90	45	65	65	65
95	45	65	65	65
100	50	75	75	75
105	50	80	80	80
110	55	80	80	80
115	55	85	85	85
120	60	90	90	90
125	60	90	90	90
130	65	95	95	95
135	65	100	100	100
140	70	100	100	100
145	70	105	105	105
150	75	110	110	110
155	75	115	115	115
160	80	120	120	120
165	80	120	120	120
170	85	125	125	125
175	85	130	130	130
180	90	130	130	130
185	90	135	135	135
190	95	140	140	140
195	95	145	145	145
200	100	145	145	145
205	100	150	150	150
210	105	155	155	155
215	105	160	160	160
220	110	160	160	160
225	110	165	165	165
230	115	170	170	170
235	115	170	170	170
240	120	175	175	175
245	120	180	180	180
250	125	185	185	185
255	125	185	185	185
260	130	180	180	180
265	130	185	185	185
270	135	190	190	190
275	135	195	195	195
280	140	195	195	195

Sets> Reps>	4x10			
	1	2	3	4
	10	10	10	10
	50%	70%	70%	70%
1RM				
285	140	200	200	200
290	145	205	205	205
295	145	205	205	205
300	150	210	210	210
305	150	215	215	215
310	155	215	215	215
315	155	220	220	220
320	160	225	225	225
325	160	225	225	225
330	165	230	230	230
335	165	235	235	235
340	170	240	240	240
345	170	240	240	240
350	175	245	245	245
355	175	250	250	250
360	180	250	250	250
365	180	255	255	255
370	185	260	260	260
375	185	260	260	260
380	190	265	265	265
385	190	270	270	270
390	195	275	275	275
395	195	275	275	275
400	200	280	280	280
405	200	285	285	285
410	205	290	290	290
415	205	290	290	290
420	210	295	295	295
425	210	300	300	300
430	215	300	300	300
435	215	305	305	305
440	220	310	310	310
445	220	310	310	310
450	225	315	315	315
455	225	320	320	320
460	230	320	320	320
465	230	325	325	325
470	235	330	330	330
475	235	330	330	330
480	240	335	335	335
485	240	340	340	340
490	245	345	345	345
495	245	345	345	345
500	250	350	350	350
505	250	355	355	355
510	255	355	355	355
515	255	360	360	360
520	260	365	365	365
525	260	365	365	365
530	265	370	370	370
535	265	375	375	375
540	270	380	380	380
545	270	380	380	380
550	275	385	385	385