

Weight Selection Chart Week #8

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

	4x10			
Sets>	1	2	3	4
Reps>	10	10	10	10
	50%	70%	70%	75%
1RM				
285	140	200	200	215
290	145	205	205	220
295	145	205	205	220
300	150	210	210	225
305	150	215	215	230
310	155	215	215	235
315	155	220	220	235
320	160	225	225	240
325	160	225	225	245
330	165	230	230	250
335	165	235	235	250
340	170	240	240	255
345	170	240	240	260
350	175	245	245	265
355	175	250	250	265
360	180	250	250	270
365	180	255	255	275
370	185	260	260	280
375	185	260	260	280
380	190	265	265	285
385	190	270	270	290
390	195	275	275	295
395	195	275	275	295
400	200	280	280	300
405	200	285	285	305
410	205	290	290	310
415	205	290	290	310
420	210	295	295	315
425	210	300	300	320
430	215	300	300	325
435	215	305	305	325
440	220	310	310	330
445	220	310	310	335
450	225	315	315	340
455	225	320	320	340
460	230	320	320	345
465	230	325	325	350
470	235	330	330	355
475	235	330	330	355
480	240	335	335	360
485	240	340	340	365
490	245	345	345	370
495	245	345	345	370
500	250	350	350	375
505	250	355	355	380
510	255	355	355	380
515	255	360	360	385
520	260	365	365	390
525	260	365	365	395
530	265	370	370	400
535	265	375	375	400
540	270	380	380	405
545	270	380	380	410
550	275	385	385	410