

Weight Selection Chart Week #9

10x8x8x8

Sets> 1 2 3 4
 Reps> 10 8 8 8
 50% 70% 75% 75%

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

10x8x8x8

Sets> 1 2 3 4
 Reps> 10 8 8 8
 50% 70% 75% 75%

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