-	The Progression Table																			1																												
	A B C	- 76	320 340 360	320 345 365	323 330 370	335 360 380	340 365 385	345 370 390	350 375 395	355 380 400	355 385 405	360 390 410	365 395 415	370 400 420	375 405 425	380 405 430	385 410 435	390 415 440	390 420 445	400 420 4EE	405 435 460	410 440 465	415 445 470	420 450 475	425 455 480	430 460 485	430 465 490	435 470 495	440 4/3 300 445 480 505	450 485 510	455 485 515	460 490 520	465 495 525	465 500 530	470 505 535	4/5 510 540 480 545 545	485 520 550	490 525 555	495 530 560	500 535 565	500 540 570	505 545 575	510 550 580	515 555 585	520 560 590	525 565 595	535 570 600	
13	7 0 7	4	300 330 350	340 340 360	240 240 26E	315 345 370	320 350 375	325 355 380	330 360 385	335 365 385	335 370 390	340 375 395	345 380 400	350 385 405	355 390 410	360 390 415	360 395 420	365 400 425	370 405 430	280 415 440	385 420 445	385 425 450	390 430 455	395 435 460	400 440 465	405 445 470	410 445 475	410 450 480	420 450 460	425 465 495	430 470 500	435 475 505	435 480 510	440 485 515	445 490 520	450 495 525 455 KON 530	460 500 535	460 505 540	465 510 545	470 515 550	475 520 555	480 525 555	485 530 560	485 535 565	490 540 570	495 545 575	505 555 585	
	A 6 C	- 7 0	310 335 355	320 345 365	326 340 350	330 355 375	335 360 380	340 365 385	345 370 390	345 375 395	350 375 400	355 380 405	360 385 410	365 390 415	370 395 420	375 400 425	380 405 430	380 410 435	385 415 440	390 420 445 305 435 450	400 430 455	405 435 460	410 440 465	415 445 470	415 450 475	420 455 480	425 460 485	430 460 490	4435 465 495	445 475 505	450 480 510	450 485 515	455 490 520	460 495 525	465 500 530	475 540 545	480 515 545	485 520 550	485 525 555	490 530 560	495 535 565	500 540 570	505 540 575	510 545 580	515 550 585	520 555 590	520 360 360 525 565 600	
H	7 E	100	295 320 320	300 325 325	300 330 330	310 335 340	215 240 245	320 345 350	325 350 355	325 355 360	330 360 365	335 365 370	340 370 375	345 375 375	350 380 380	350 380 385	355 385 390	360 390 395	365 395 400	370 400 405	375 410 415	380 415 420	385 420 425	390 425 430	395 430 430	400 430 435	400 435 440	405 440 445	410 445 450	420 455 460	425 460 465	425 465 470	430 470 475	435 475 480	440 475 480	445 480 485	450 400 495	455 495 500	460 500 505	465 505 510	470 510 515	475 515 520	475 520 525	480 525 530	485 525 535	490 530 535	500 540 545	
	A 6 C	7 6	315 340 350	315 345 355	320 330 360	330 360 370	335 365 375	340 370 380	345 375 385	350 380 390	355 380 395	355 385 400	360 390 405	365 395 410	370 400 415	375 405 420	380 410 425	385 415 430	390 420 435	395 425 440	400 435 450	405 440 455	410 445 460	415 450 465	420 455 470	425 460 475	430 465 480	435 470 485	440 475 490 44E 400 40E	445 485 500	450 490 505	455 495 510	460 500 515	465 505 520	470 510 525	4475 515 530	485 525 540	485 530 545	490 535 550	495 540 555	500 545 560	505 545 565	510 550 570	515 555 575	520 560 580	525 565 585	525 570 590 530 575 595	
6	2 0 2		290 315 315	205 270 275	100 225 220	305 330 335	310 335 340	315 340 345	315 345 350	320 350 355	325 355 355	330 360 360	335 365 365	340 365 370	340 370 375	345 375 380	350 380 385	355 385 390	360 390 395	365 AND ANE	370 405 410	375 410 410	380 410 415	385 415 420	390 420 425	390 425 430	395 430 435	400 435 440	440 445 4ED	415 450 455	415 455 460	420 455 460	425 460 465	430 465 470	435 470 475	AAD ABD ABE	445 485 490	450 490 495	455 495 500	460 500 505	465 505 510	465 505 515	470 510 515	475 515 520	480 520 525	485 525 530	490 535 540	
00	-		310 330 365	320 340 375	325 345 380	330 350 385	330 355 390	335 360 400	340 365 405	345 370 410	350 375 415	355 380 420	360 385 425	365 390 430	370 395 435	375 400 440	380 405 445	380 410 450	300 470 450	390 420 460	400 430 475	405 435 480	410 440 485	415 445 490	420 450 495	425 455 500	425 460 505	430 465 510	440 475 520	445 480 525	450 480 530	455 485 535	460 490 540	465 495 545	470 500 550	470 505 560	480 515 570	485 520 575	490 525 580	495 530 585	500 535 590	505 540 595	510 545 600	515 550 605	520 555 610	520 560 615	230 570 625	
7	2 2 2		286 340 346	200 315 320	205 320 325	300 325 330	305 330 335	305 335 335	310 340 340	315 345 345	320 345 350	325 350 355	330 355 360	330 360 365	335 365 370	340 370 375	345 375 380	350 380 385	066 500 CCC	360 390 390	365 395 400	370 400 405	375 405 410	380 410 415	385 415 420	385 420 425	390 425 430	395 430 435 ADD 435 440	ADS AAD AAS	410 445 445	410 445 450	415 450 455	420 455 460	425 460 465	430 465 470	430 4/0 4/5	440 480 485	445 485 490	450 485 495	455 490 495	455 495 500	460 500 505	465 505 510	470 510 515	475 515 520	480 520 525	485 530 535	
9			305 320 360	315 330 370	315 335 375	320 340 380	325 345 385	330 350 390	335 355 395	340 360 400	345 365 405	350 370 410	355 375 415	360 380 425	360 385 430	365 390 435	370 395 440	375 400 445	305 410 455	390 415 460	395 420 465	400 425 470	405 430 475	410 435 480	410 440 485	415 445 490	420 445 495	420 455 510	435 460 515	440 465 520	445 470 525	450 475 530	455 480 535	455 485 540	460 490 545	450 495 550	475 505 560	480 510 565	485 515 570	490 520 575	495 525 580	500 530 590	500 535 595	505 540 600	510 545 605	515 550 610	525 555 620	
10	2 2 2		2/0 285 305	280 205 215	285 300 315	285 305 320	290 305 325	295 310 330	300 315 335	305 320 340	310 325 345	310 330 350	315 335 355	320 335 360	325 340 365	330 345 370	330 320 370	335 355 375	340 360 360	350 365 360	355 370 395	355 375 400	360 380 405	365 385 410	370 390 415	375 395 420	375 400 425	305 405 430	390 410 435	395 415 440	395 420 445	400 425 450	405 425 455	410 430 460	415 435 465	415 440 4/0	425 450 475	430 455 480	435 455 485	440 460 490	440 465 495	445 470 500	450 475 505	455 480 510	460 485 515	460 485 520	470 495 525	
4	9 2	4	295 315 350	305 325 360	310 330 365	315 335 375	320 340 380	325 345 385	330 350 390	335 355 395	340 360 400	345 365 405	345 370 410	350 375 415	355 380 420	360 385 425	365 390 430	370 395 435	390 400 446	385 405 455	390 410 460	395 415 465	395 420 470	400 425 475	405 430 480	410 435 485	415 440 490	420 445 495	430 455 505	435 460 510	435 465 515	440 470 520	445 475 525	450 480 530	455 485 540	460 490 545	470 500 555	475 505 560	480 510 565	480 510 570	485 515 575	490 520 580	495 525 585	500 530 590	505 535 595	510 540 600	520 550 610	
E 4	7 2 2		C67 C87 C07	275 290 305	280 295 310	280 300 315	285 305 320	290 310 325	295 315 330	300 315 335	300 320 340	305 325 345	310 330 350	315 335 350	320 340 355	325 345 360	372 320 362	330 350 370	חסב טאב טאב	345 365 385	345 370 390	350 375 395	355 380 400	360 385 405	365 385 405	365 390 410	370 395 415	380 405 475	385 410 430	390 415 435	390 415 440	395 420 445	400 425 450	405 430 450	410 435 455	415 445 465	420 445 470	425 450 475	430 455 480	430 460 485	435 465 490	440 470 495	445 475 500	450 480 505	455 480 505	455 485 510	465 495 520	
20	7 6 6	A	200 310 343	295 320 355	300 325 360	305 330 365	310 335 370	315 340 375	320 345 380	325 350 385	330 355 390	335 360 395	340 365 405	340 370 410	345 375 415	350 380 420	355 365 475	365 390 430	370 400 440	375 405 445	380 410 450	380 415 455	385 420 460	390 425 465	395 430 470	400 435 480	405 440 485	415 450 495	420 455 500	425 460 505	425 460 510	430 465 515	435 470 520	440 475 525	445 480 530	455 490 540	460 495 545	460 500 550	465 505 555	470 510 560	475 515 570	480 520 575	485 525 580	490 530 585	495 535 590	500 540 595	505 550 605	
1	ARA	265 380 390	265 285 295	270 290 300	275 295 305	280 295 310	285 300 315	285 305 320	290 310 325	295 315 330	300 320 335	305 325 335	310 330 340	310 330 345	315 335 350	320 340 355	343 343 360	336 356 370	335 360 375	340 365 380	345 365 385	350 370 385	355 375 390	355 380 395	360 385 400	365 390 405	370 395 410	380 405 420	380 405 425	385 410 430	390 415 430	395 420 435	400 425 440	400 430 445	405 435 450	415 440 460	420 445 465	425 450 470	425 455 475	430 460 480	435 465 485	440 470 485	445 470 490	445 475 495	450 480 500	455 485 505	465 495 515	
Workout #		335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	900	405	214	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	475	480	485	490	495	200	202	510	520	525	230	535	540	545	250	555	260	265	570	280	