The Progression Table																	13																																
14	A B	3 2 1	105 115 120	110 120 125	115 125 130	120 125 135	125 130 140	125 135 145	130 140 150	135 145 155	140 150 160	150 160 170	155 165 175	160 170 180	160 175 185	165 180 190	170 185 195	175 190 200	180 195 205	185 200 210	190 205 215	195 205 220	200 210 225	200 215 230	205 220 235	210 225 240	215 230 245	220 235 250	225 240 255	230 245 260	235 250 265	235 255 270	240 260 275	245 265 280	255 275 290	260 280 295	265 285 300	270 290 305	275 295 310	280 300 315	285 305 320	285 310 325	290 315 330	295 320 335	300 320 340	305 325 345	310 330 350	315 335 355	
13	ABC	5 3 2	100 110 115	100 110 120	105 115 125	110 120 130	115 125 135	120 130 140	125 135 145	125 140 150	130 145 155	140 155 165	145 160 165	150 160 170	150 165 175	155 170 180	160 175 185	165 180 190	170 185 195	175 190 200	175 195 205	180 200 210	185 205 215	190 210 220	195 215 225	200 215 230	200 220 235	205 225 240	210 230 245	215 235 250	220 240 255	225 245 260	225 250 265	130 450 AVE	740 265 280	245 265 285	250 270 290	250 275 295	260 285 300	260 285 305	265 290 310	270 295 315	275 300 320	280 305 325	285 310 330	285 315 335	290 320 340	295 325 345	
12	A B C	3 2 1	100 110 115	105 115 120	110 120 125	115 125 130	120 130 135	125 130 140	130 135 145	130 140 150	135 145 155	145 155 165	150 160 170	155 165 175	155 170 180	160 175 185	165 180 190	170 185 195	175 190 200	180 195 205	185 195 210	190 200 215	190 205 220	195 210 225	200 215 230	205 220 235	210 225 240	215 230 245	220 235 250	225 240 255	230 245 260	230 250 265	235 255 270	240 250 275	260 270 285	255 270 290	260 275 295	260 280 300	270 290 305	275 295 310	275 300 315	280 300 320	285 305 325	290 310 330	295 315 335	300 320 340	305 325 345	305 330 350	
	ABC	5 3 F	95 100 105	100 105 110	105 110 115	105 115 115	110 120 120	115 125 125	120 130 130	125 135 135	130 140 140	135 145 150	140 150 155	145 155 155	145 160 160	150 165 165	155 170 170	160 175 175	165 180 180	170 185 185	170 185 190	175 190 195	180 195 200	185 200 205	190 205 205	195 210 210	195 215 215	200 220 220	205 225 225	210 230 230	215 230 235	220 235 240	220 240 245	225 245 250	130 430 433	240 260 260	245 265 265	245 270 270	250 275 275	255 280 280	260 285 285	265 290 290	270 290 295	275 295 300	275 300 305	280 305 310	285 310 315	290 315 320	
10	A 8	3 2 1	100 110 110	105 115 115	110 115 120	115 120 125	115 125 130	120 130 135	125 135 140	130 140 145	135 145 150	145 155 160	145 160 165	150 165 170	155 170 175	160 175 180	165 180 185	170 185 190	175 190 195	180 195 200	180 200 205	185 200 210	190 205 215	195 210 220	200 215 225	205 220 230	210 225 235	215 230 240	220 235 245	225 240 250	225 245 255	230 250 260	235 255 265	240 260 270	250 202 273	255 275 285	260 280 290	260 285 295	270 290 300	275 295 305	275 300 310	280 305 315	285 310 320	290 315 325	295 320 330	300 325 335	305 330 340	310 335 345	
6	ABC	5 3 F	90 100 100	95 105 105	100 105 110	105 110 115	105 115 120	110 120 120	115 125 125	120 130 130	125 135 135	130 140 145	135 145 150	140 150 150	145 155 155	145 160 160	150 165 165	155 170 170	160 175 175	165 175 180	165 180 185	170 185 190	175 190 195	180 195 195	185 200 200	190 205 205	190 210 210	195 215 215	200 220 220	205 220 225	210 225 230	215 230 235	215 235 240	220 240 240	730 750 750	235 255 255	240 260 260	240 260 265	245 270 270	250 275 275	255 275 280	260 280 285	265 285 290	270 290 295	270 295 300	275 300 305	280 305 310	285 310 310	
00	A 8 C	3 1 Neg	95 105 115	100 110 120	105 115 125	110 120 130	115 125 135	120 125 140	125 130 145	130 135 150	130 140 155	140 150 165	145 155 170	150 160 175	150 165 180	155 170 185	160 175 190	165 180 195	170 185 200	175 190 205	180 190 210	185 195 215	190 200 220	195 205 225	195 210 235	200 215 240	205 220 245	210 225 250	215 230 255	220 235 260	225 240 265	230 245 270	235 250 275	740 760 765	245 265 290	250 270 295	255 275 300	260 280 305	265 285 315	270 290 320	275 295 325	280 300 330	285 305 335	290 310 340	290 315 345	295 320 350	300 325 355	305 325 360	
7	ABC	5 3 F	85 95 95	90 100 100	95 105 105	100 110 110	105 110 115	110 115 120	110 120 125	115 125 125	120 130 130	125 135 140	130 140 145	135 145 145	140 150 150	140 155 155	145 160 160	150 165 165	155 170 170	160 170 175	160 175 180	165 180 185	170 185 185	175 190 190	180 195 195	185 200 200	185 205 205	190 210 210	195 215 215	200 215 220	205 220 225	210 225 230	210 230 235	252 252 212	325 345 345	230 250 250	230 250 255	235 255 260	240 260 265	245 265 270	250 270 275	255 275 280	260 280 285	260 285 290	265 290 295	270 295 295	275 300 300	280 300 305	
		3 Z Neg	90 100 110	95 105 115	100 105 120	105 110 125	110 115 130	115 120 135	120 125 140	125 130 145	130 135 150	135 145 160	140 150 165	140 150 170	145 155 175	150 160 180	155 165 185	160 170 190	165 175 195	170 180 200	175 185 205	180 190 210	185 195 215	185 200 220	190 205 225	195 210 230	200 215 235	205 220 240	210 225 250	215 230 255	220 235 260	225 235 265	230 240 270	230 245 275	240 255 285	245 260 290	250 265 295	255 270 300	260 275 305	265 280 310	270 285 315	275 290 320	275 295 330	280 300 335	285 305 340	290 310 345	295 315 350	300 315 355	
5	ABA	6 5 F	80 85 90	85 90 95	90 95 100	95 100 105	95 105 110	100 105 115	105 110 120	110 115 125	115 120 130	120 125 135	125 130 140	125 135 140	130 135 145	135 140 150	140 145 155	140 150 160	145 155 165	150 160 170	155 165 175	160 165 175	160 170 180	165 175 185	170 180 190	175 185 195	180 190 200	185 195 205	185 195 210	190 200 215	195 205 220	200 210 225	205 215 230	205 215 230	31K 37K 34N	220 230 245	220 235 250	225 240 255	230 245 260	235 250 265	240 250 270	245 255 275	245 260 275	250 265 280	255 270 285	260 275 290	265 280 295	265 280 300	
	A B C	3 Z Neg	90 95 105	90 100 110	95 105 115	100 110 120	105 115 125	110 115 130	115 120 135	120 125 140	125 130 145	130 140 155	135 145 160	135 145 160	140 150 170	145 155 175	150 160 180	155 165 185	160 170 190	165 175 195	170 180 200	175 185 205	175 190 210	180 195 215	185 200 220	190 205 225	195 210 230	200 210 235	205 215 240	210 220 245	215 225 250	220 230 260	225 235 265	225 240 265	235 250 275	240 255 285	245 260 290	250 265 295	255 270 300	260 275 305	265 280 310	265 285 315	270 290 320	275 295 325	280 300 330	285 305 335	290 310 340	295 310 345	
3	ABC	6 5 4	75 80 85	80 85 90	85 90 95	90 95 100	95 100 105	100 105 110	100 110 115	105 115 120	110 115 125	115 120 130	120 125 135	120 130 135	125 135 140	130 140 145	135 140 150	140 145 155	140 150 160	145 155 165	150 160 165	155 165 170	160 170 175	160 170 180	165 175 185	170 180 190	175 185 195	180 190 200	180 195 205	185 200 210	190 205 215	195 205 220	200 210 220	200 212 202	310 325 335	215 225 240	215 230 245	220 235 250	225 240 255	230 245 260	235 250 260	240 255 265	240 260 270	245 260 275	250 265 280	255 270 285	260 275 290	260 280 295	
7	A B C	3 Z Neg	85 90 100	85 95 105	90 100 110	95 105 115	100 110 120	105 115 125	110 120 130	115 125 135	120 130 140	125 135 145	130 140 155	130 140 155	135 145 160	140 150 165	145 155 170	150 160 175	155 165 185	160 170 190	160 175 195	165 180 200	170 185 205	175 190 210	180 195 215	185 200 220	190 205 225	195 210 230	195 215 235	200 220 240	205 225 245	210 230 250	215 235 255	097 557 077	225 245 270	230 250 275	235 255 280	240 260 285	245 265 290	250 270 300	255 275 305	260 280 310	265 285 315	265 290 320	270 295 325	275 300 330	280 305 335	285 310 340	
	A 8 C	4 0	75 80 80	80 85 85	85 90 90	85 90 95	90 95 100	95 100 105	100 105 110	105 110 115	105 115 120	110 120 125	115 125 130	120 125 130	120 130 135	125 135 140	130 140 145	135 145 150	140 150 155	145 150 160	145 155 160	150 160 165	155 165 170	160 170 175	165 175 180	165 180 185	170 180 190	175 185 195	180 190 200	185 195 205	185 200 210	190 205 215	195 210 215	200 210 220	205 220 230	210 225 235	215 230 240	220 235 245	225 235 245	225 240 250	230 245 255	235 250 260	240 255 265	245 260 270	250 265 275	250 270 280	255 275 285	260 275 285	
Workout #		1RM	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	567	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	