

	<b>Bar</b>	<b>2x45</b>	<b>2x25</b>	<b>2x10</b>	<b>2x10</b>	<b>2x5</b>	<b>2x2.5</b>		<b>Warmups</b>		
<b>Weight</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>5</b>		<b>40%</b>	<b>60%</b>	<b>80%</b>
<b>45</b>	1								45	45	45
<b>50</b>	1						1		45	45	45
<b>55</b>	1					1			45	45	45
<b>60</b>	1					1	1		45	45	45
<b>65</b>	1				1				45	45	50
<b>70</b>	1				1		1		45	45	55
<b>75</b>	1				1	1			45	45	60
<b>80</b>	1				1	1	1		45	45	60
<b>85</b>	1			1	1				45	50	65
<b>90</b>	1			1	1		1		45	50	70
<b>95</b>	1		1						45	55	75
<b>100</b>	1		1				1		45	60	80
<b>105</b>	1		1			1			45	60	80
<b>110</b>	1		1			1	1		45	65	85
<b>115</b>	1		1		1				45	65	90
<b>120</b>	1		1		1		1		45	70	95
<b>125</b>	1		1		1	1			50	75	100
<b>130</b>	1		1		1	1	1		50	75	100
<b>135</b>	1	1							50	80	105
<b>140</b>	1	1					1		55	80	110
<b>145</b>	1	1				1			55	85	115
<b>150</b>	1	1				1	1		60	90	120
<b>155</b>	1	1			1				60	90	120
<b>160</b>	1	1			1		1		60	95	125
<b>165</b>	1	1			1	1			65	95	130
<b>170</b>	1	1			1	1	1		65	100	135
<b>175</b>	1	1		1	1				70	105	140
<b>180</b>	1	1		1	1		1		70	105	140
<b>185</b>	1	1		1	1	1			70	110	145
<b>190</b>	1	1		1	1	1	1		75	110	150
<b>195</b>	1	1	1			1			75	115	155
<b>200</b>	1	1	1			1	1		80	120	160
<b>205</b>	1	1	1		1				80	120	160
<b>210</b>	1	1	1		1		1		80	125	165
<b>215</b>	1	1	1		1	1			85	125	170
<b>220</b>	1	1	1	1		1	1		85	130	175
<b>225</b>	1	1	1	1	1				90	135	180
<b>230</b>	1	1	1	1	1		1		90	135	180
<b>235</b>	1	1	1	1	1	1			90	140	185
<b>240</b>	1	1	1	1	1	1	1		95	140	190