

%1RM			XLC									% XLC									XLP									% XLP																																		
extensive			normal			intensive			Dedicated Intensity	extensive			normal			intensive			Dedicated Intensity	extensive			normal			intensive			Dedicated Intensity	extensive			normal			intensive			Dedicated Intensity																									
1	90	92	95	92	95	98	95	98		100	1	41	51	62	51	62	75	62		75	90	1	69	77	84	77	84	92		84	92	100	1	41	51	62	51	62		75	62	75	90																					
2	87	89	92	89	92	94	92	94		97	2	34	43	53	43	53	65	53		65	79	2	66	74	83	74	83	91		83	91	100	2	68	85	106	85	106		129	106	129	157																					
3	83	86	88	86	88	91	88	91		93	3	28	36	45	36	45	56	45		56	69	3	63	72	81	72	81	90		81	90	100	3	84	107	135	107	135		168	135	168	207																					
4	80	83	85	83	85	88	85	88		90	4	23	30	39	30	39	49	39		49	61	4	60	70	79	70	79	90		79	90	100	4	93	121	155	121	155		195	155	195	243																					
5	78	80	83	80	83	85	83	85		88	5	19	26	33	26	33	43	33		43	54	5	57	67	78	67	78	89		78	89	100	5	97	128	166	128	166		213	166	213	268																					
6	75	77	80	77	80	82	80	82		85	6	16	22	29	22	29	37	29		37	48	6	54	65	76	65	76	88		76	88	100	6	97	131	172	131	172		224	172	224	287																					
7	73	75	78	75	78	80	78	80		83	7	14	19	25	19	25	33	25		33	43	7	51	62	74	62	74	86		74	86	100	7	95	130	174	130	174		230	174	230	299																					
8	70	73	75	73	75	78	75	78		80	8	11	16	22	16	22	29	22		29	38	8	48	59	72	59	72	85		72	85	100	8	91	127	173	127	173		232	173	232	306																					
9	68	70	73	70	73	75	73	75		78	9	10	14	19	14	19	26	19		26	34	9	45	57	70	57	70	84		70	84	100	9	86	122	170	122	170		232	170	232	310																					
10	66	68	71	68	71	73	71	73	76	10	8	12	17	12	17	23	17	23	31	10	42	54	68	54	68	83	68	83	100	10	80	117	165	117	165	229	165	229	312																									
1	88	90	93	90	93	97	93	97	100	RIR	1	33	43	55	43	55	70	55	70	90	RIR	1	62	70	79	70	79	89	79	89	100	RIR	1	33	43	55	43	55	70	55	70	90	RIR	1	12	18	26	18	26	45	26	45	100	RIR	1	20	28	39	28	39	59	39	59	100
2	85	88	90	88	90	93	88	90	93		2	29	37	48	37	48	61	48	61	79		2	61	70	79	70	79	89	79	89	100		2	58	75	96	75	96	122	96	122	157		2	20	28	39	28	39	59	39	59	100											
3	83	85	88	85	88	90	88	90	93		3	26	33	42	33	42	54	42	54	69		3	60	69	78	69	78	89	78	89	100		3	77	99	126	99	126	161	126	161	207		3	26	34	47	34	47	66	47	66	100											
4	80	83	85	83	85	88	85	88	90		4	23	29	37	29	37	47	37	47	61		4	59	68	78	68	78	88	78	88	100		4	91	116	148	116	148	190	148	190	243		4	30	39	52	39	52	71	52	71	100											
5	78	80	83	80	83	85	83	85	88		5	20	26	33	26	33	42	33	42	54		5	59	67	77	67	77	88	77	88	100		5	101	129	164	129	164	210	164	210	268		5	33	42	55	42	55	73	55	73	100											
6	76	78	80	78	80	83	80	83	85		6	18	23	29	23	29	37	29	37	48		6	58	67	77	67	77	88	77	88	100		6	108	138	176	138	176	224	176	224	287		6	35	44	57	44	57	75	57	75	100											
7	74	76	78	76	78	80	78	80	83		7	16	21	26	21	26	33	26	33	43		7	57	66	76	66	76	87	76	87	100		7	113	144	184	144	184	234	184	234	299		7	36	46	59	46	59	76	59	76	100											
8	72	74	76	74	76	78	76	78	80		8	15	19	24	19	24	30	24	30	38		8	56	65	76	65	76	87	76	87	100		8	116	148	188	148	188	240	188	240	306		8	38	48	60	48	60	77	60	77	100											
9	70	72	74	72	74	76	74	76	78		9	13	17	21	17	21	27	21	27	34		9	56	65	75	65	75	87	75	87	100		9	118	150	191	150	191	244	191	244	310		9	39	49	61	49	61	78	61	78	100											
10	69	70	72	70	72	74	72	74	76		10	12	15	19	15	19	24	19	24	31		10	55	64	75	64	75	87	75	87	100		10	119	151	193	151	193	245	193	245	312		10	39	49	62	49	62	79	62	79	100											
1	85	88	90	88	90	92	95	98	100	Relative Intensity	1	26	33	41	41	51	62	62	75	90	Relative Intensity	1	55	62	69	69	77	84	84	92	100	Relative Intensity	1	26	33	41	41	51	62	62	75	90	Relative Intensity	1	9	12	17	17	23	34	23	34	100	Relative Intensity	1	15	19	26	19	26	47	19	26	100
2	82	85	87	87	89	92	92	94	97		2	22	28	35	35	44	54	54	65	79		2	52	60	67	67	75	83	83	92	100		2	44	56	70	70	87	107	107	130	157		2	15	19	26	19	26	47	19	26	100											
3	79	82	84	84	86	89	89	91	93		3	19	24	30	30	38	46	46	57	69		3	50	58	66	66	74	82	82	91	100		3	56	71	90	90	113	139	139	170	207		3	18	24	31	31	41	54	54	72	100											
4	77	79	81	81	84	86	86	88	90		4	16	20	26	26	32	40	40	50	61		4	48	56	64	64	72	81	81	91	100		4	63	81	103	103	130	162	162	199	243		4	20	26	34	34	44	58	58	75	100											
5	74	77	79	79	81	83	83	85	88		5	13	17	22	22	28	35	35	44	54		5	46	54	62	62	71	80	80	90	100		5	67	87	112	112	141	177	177	219	268		5	21	28	36	36	47	60	60	77	100											
6	72	74	76	76	79	81	81	83	85		6	11	15	19	19	25	31	31	39	48		6	44	52	60	60	69	79	79	89	100		6	69	90	116	116	148	187	187	232	287		6	22	29	37	37	48	61	61	78	100											
7	70	72	74	74	76	78	78	80	83		7	10	13	17	17	22	27	27	34	43		7	42	50	59	59	68	78	78	89	100		7	69	91	118	118	152	192	192	241	299		7	23	29	38	38	49	62	62	79	100											
8	68	70	72	72	74	76	76	78	80		8	9	11	15	15	19	24	24	31	38		8	40	48	57	57	67	77	77	88	100		8	68	91	118	118	153	195	195	246	306		8	23	30	38	38	49	63	63	79												