

%1RM	XLC												% XLC												XLp												% XLp											
	extensive			normal			intensive						extensive			normal			intensive						extensive			normal			intensive																	
1	90	92	95	92	95	98	95	98	100	95	98	100	95	98	100	95	98	100	95	98	100	95	98	100	95	98	100	95	98	100	95	98	100	95	98	100	Deducted Intensity											
2	87	89	92	89	92	94	92	94	97	88	91	93	88	91	93	88	91	93	88	91	93	88	91	93	88	91	93	88	91	93	88	91	93	88	91	93	Deducted Intensity											
3	83	86	88	86	88	91	88	91	93	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90															
4	80	83	85	83	85	88	83	85	88	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85															
5	78	80	83	80	83	85	83	85	88	77	80	82	80	82	85	77	80	82	80	82	85	77	80	82	80	82	85	77	80	82	80	82	85															
6	75	77	80	77	80	82	80	82	85	75	78	80	78	80	83	75	78	80	78	80	83	75	78	80	78	80	83	75	78	80	78	80	83															
7	73	75	78	75	78	80	78	80	83	73	75	78	75	78	80	73	75	78	75	78	80	73	75	78	75	78	80	73	75	78	75	78	80															
8	70	73	75	73	75	78	75	78	80	70	73	75	73	75	78	70	73	75	73	75	78	70	73	75	73	75	78	70	73	75	73	75	78															
9	68	70	73	70	73	75	73	75	78	67	70	73	67	70	73	67	70	73	67	70	73	67	70	73	67	70	73	67	70	73	67	70	73															
10	66	68	71	68	71	73	71	73	76	68	71	73	71	73	76	68	71	73	71	73	76	68	71	73	71	73	76	68	71	73	71	73	76															
1	88	90	93	90	93	97	93	97	100	93	97	100	93	97	100	93	97	100	93	97	100	93	97	100	93	97	100	93	97	100	93	97	100	RIR														
2	85	88	90	88	90	93	90	93	97	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90	85	88	90	RIR														
3	83	85	88	85	88	90	88	90	93	83	85	88	83	85	88	83	85	88	83	85	88	83	85	88	83	85	88	83	85	88	83	85	88															
4	80	83	85	83	85	88	85	88	90	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85	80	83	85															
5	78	80	83	78	80	83	80	83	85	76	78	80	78	80	83	76	78	80	78	80	83	76	78	80	78	80	83	76	78	80	78	80	83															
6	76	78	80	76	78	80	76	78	80	76	78	80	76	78	80	76	78	80	76	78	80	76	78	80	76	78	80	76	78	80	76	78	80															
7	74	76	78	74	76	78	74	76	80	72	74	78	72	74	78	72	74	78	72	74	78	72	74	78	72	74	78	72	74	78	72	74	78															
8	72	74	76	74	76	78	74	76	80	70	72	74	70	72	74	70	72	74	70	72	74	70	72	74	70	72	74	70	72	74	70	72	74															
9	70	72	74	72	74	76	72	74	78	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72															
10	69	70	72	70	72	74	70	72	76	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72	68	70	72															
1	85	88	90	85	88	92	85	88	95	85	88	97	85	88	99	85	88	100	85	88	100	85	88	100	85	88	100	85	88	100	85	88	100	Relative Intensity														
2	82	85	87	82	85	89	82	85	92	82	85	94	82	85	96	82	85	97	82	85	98	82	85	99	82	85	100	82	85	100	82	85	100	Relative Intensity														
3	79	82	84	79	82	84	79	82	86	78	81	88	78	81	90	78	81	92	78	81	94	78	81	96	78	81	98	78	81	100																		
4	77	79	81	77	79	81	77	79	83	75	78	85	75	78	88	75	78	91	75	78	94	75	78	97	75	78	100	75	78	100																		
5	74	77	79	74	77	81	74	77	83	72	75	85	72	75	88	72	75	91	72	75	94	72	75	97	72	75	100	72	75	100																		
6	72	74	76	72	74	78	72	74	81	70	72	83	70	72	85	70	72	88	70	72	91	70	72	94	70	72	97	70	72	100																		
7	70	72	74	70	72	76	70	72	78	68	70	80	68	70	82	68	70	85	68	70	88	68	70	91	68	70	94	68	70	97																		
8	68	70	72	68	70	74	68	70	76	66	68	78	66	68	80	66	68	82	66	68	85	66	68	88	66	68	91	66	68	94																		
9	66	68	70	66	68	72	66	68	74	64	66	76	64	66	78	64	66	80	64	66	83	64	66	86	64	66	89	64	66	92																		
10	65	66	68	64	66	68	64	66	70	62	64	72	62	64	74	62	64	76	62	64	78	62	64	80	62	64	82	62	64	84																		
1	95	97	98	98	99	99	99	100	100	95	96	97	95	96	97	95	96	98	95	96	99	95	96	100	95	96	100	95	96	100	Perc Max Reps																	
2	88	90	92	92	94	95	95	96	97	88	90	91	91	92	93	91	92	94	91	92	95	91	92	98	91	92	100	91	92	100	Perc Max Reps																	
3	81	85	88	88	90	91	91	92	93	81	84	85	81	84	86	81	84	87	81	84	88	81	84	90	81	84	92	81	84	94																		
4	76	80	83	83	86	88	88	89	90	74	76	78	74	76	80	74	76	82	74	76	84	74	76	86	74	76	88	74	76	90																		
5	71	76	79	79	82	84	84	86	88	71	74	76	71	74	78	71	74	80	71	74	82	71	74	84	71	74	86	71	74	88																		
6	67	72	76	73	76	79	73	76	81	65	67	70	65	67	73	65	67	76	65	67	79	65	67	82	65	67	85	65	67	88																		
7	63	69	73	73	76	79	73	76	80	61	64	67	61	64	70	61	64	73	61	64	76	61	64	79	61	64	82	61	64	85																		
8	60	65	70	70	73	76	70	73	78	58	61	64	58	61	67	58	61	70	58	61	73	58	61	76	58	61	79	58	61	82																		
9	57	62	67	67	70	73	67	70	76	55	58	61	55	58	64	55	58	67	55	58	70	55	58	73	55	58	76	55	58	80																		
10	54	60	64																																													