

# 6 - 4 - 3 - 2 REPS

Max	100	105	110	115	120	125	130	135
Set # 1	80	80	85	90	95	100	100	105
Set # 2	85	85	90	95	100	105	110	110
Set # 3	85	90	95	100	105	110	115	115
Set # 4	90	95	100	105	110	115	115	120

Max	140	145	150	155	160	165	170	175
Set # 1	110	115	115	120	125	130	135	135
Set # 2	115	120	125	130	135	135	140	145
Set # 3	120	125	130	135	140	145	150	150
Set # 4	125	130	135	140	145	150	155	160

Max	180	185	190	195	200	205	210	215
Set # 1	140	145	150	150	155	160	165	170
Set # 2	150	155	160	160	165	170	175	180
Set # 3	155	160	165	170	175	180	185	185
Set # 4	160	165	170	175	180	185	190	195

Max	220	225	230	235	240	245	250	255
Set # 1	170	175	180	185	185	190	195	200
Set # 2	185	185	190	195	200	205	210	210
Set # 3	190	195	200	205	210	215	220	220
Set # 4	200	205	205	210	215	220	225	230

Max	260	265	270	275	280	285	290	295
Set # 1	205	205	210	215	220	220	225	230
Set # 2	215	220	225	230	230	235	240	245
Set # 3	225	230	235	240	245	250	250	255
Set # 4	235	240	245	250	250	255	260	265

Max	300	305	310	315	320	325	330	335
Set # 1	235	240	240	245	250	255	255	260
Set # 2	250	255	255	260	265	270	275	280
Set # 3	260	265	270	275	280	285	285	290
Set # 4	270	275	280	285	290	295	295	300

Max	340	345	350	355	360	365	370	375
Set # 1	265	270	275	275	280	285	290	295
Set # 2	280	285	290	295	300	305	305	310
Set # 3	295	300	305	310	315	320	320	325
Set # 4	305	310	315	320	325	330	335	340

Max	380	385	390	400	405	410		
Set # 1	295	300	305	310	315	320		
Set # 2	315	320	325	330	335	340		
Set # 3	330	335	340	350	350	355		
Set # 4	340	345	350	360	365	370		