

STRENGTH CHART

REPS	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LBS.									
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	10	10	10	10	10	10	10	10	15
15	15	15	15	15	15	20	20	20	20
20	20	20	20	25	25	25	25	25	25
25	25	25	30	30	30	30	30	30	30
30	30	30	35	35	35	35	35	40	40
35	35	40	40	40	40	45	45	45	45
40	40	45	45	45	45	50	50	50	50
45	45	50	50	50	55	55	55	55	60
50	55	55	55	55	60	60	60	65	65
55	60	60	60	65	65	65	70	70	70
60	65	65	65	70	70	70	75	75	80
65	70	70	70	75	75	80	80	80	85
70	75	75	80	80	80	85	85	90	90
75	80	80	85	85	90	90	95	95	95
80	85	85	90	90	95	95	100	100	105
85	90	90	95	95	100	100	105	105	110
90	95	100	100	105	105	110	110	115	115
95	100	105	105	110	110	115	115	120	125
100	105	110	110	115	120	125	125	125	130
105	110	115	115	120	125	125	130	135	135
110	115	120	125	125	130	135	140	140	145
115	120	125	130	130	135	140	140	145	150
120	125	130	135	140	140	145	150	150	155
125	130	135	140	145	145	150	155	155	160
130	135	140	145	150	155	160	160	165	170
135	145	145	150	155	160	165	165	170	175
140	150	150	155	160	165	170	175	175	180
145	155	160	160	165	170	175	180	185	190
150	160	165	170	170	175	180	185	190	195
160	165	170	170	175	180	185	190	195	195

REPS	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LBS.									
155	165	170	175	180	180	185	190	195	200
160	170	175	180	185	190	195	200	205	210
165	175	180	185	190	195	200	205	210	215
170	180	185	190	195	200	205	210	215	220
175	185	190	195	200	205	210	215	220	225
180	190	195	200	205	210	215	220	225	230
185	195	200	205	210	215	220	225	230	235
190	200	205	210	215	220	225	230	235	240
195	205	210	220	225	230	235	240	245	245
200	210	220	225	230	235	240	245	245	255
205	215	225	230	235	240	245	250	255	260
210	220	230	235	240	245	250	255	260	265
215	225	235	240	245	250	255	260	265	270
220	235	240	245	250	255	260	265	270	275
225	240	245	250	255	260	265	270	275	280
230	245	250	255	260	265	270	275	280	285
235	250	255	260	265	270	275	280	285	290
240	255	260	265	270	275	280	285	290	295
245	260	265	270	275	280	285	290	295	300
250	265	270	275	280	285	290	295	300	305
255	270	275	280	285	290	295	300	305	310
260	275	280	285	290	295	300	305	310	315
265	280	285	290	295	300	305	310	315	320
270	285	290	295	300	305	310	315	320	325
275	290	295	300	305	310	315	320	325	330
280	295	300	305	310	315	320	325	330	335
285	300	305	310	315	320	325	330	335	340
290	305	310	315	320	325	330	335	340	345
295	310	315	320	325	330	335	340	345	350
300	315	320	325	330	335	340	345	350	355
305	320	325	330	335	340	345	350	355	360
310	325	330	335	340	345	350	355	360	365
315	330	335	340	345	350	355	360	365	370
320	335	340	345	350	355	360	365	370	375
325	340	345	350	355	360	365	370	375	380
330	345	350	355	360	365	370	375	380	385
335	350	355	360	365	370	375	380	385	390