

Wid

PROGRESSION CHART - OLYMPIC WEIGHT

END

Beginning

Max. Wgt. \downarrow 90 (MM) Wgt. \downarrow 95

Max. Wgt.	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3		CYCLE 4		CYCLE 5		CYCLE 6		CYCLE 7	
	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight
100	10	45	10	45	10	45	10	45	10	45	10	45	10	45
	10	50	8	50	8	54	8	60	8	66	8	68	5	59
	10	54	8	54	6	60	6	66	6	72	6	73	3	68
	10	60	8	60	6	66	4	72	4	77	4	79	1	77
	10	66	8	66	6	72	4	77	2	83	2	85	1	85
		72	8	72	6	77	4	83	2	88	1	90	1	92
100	10	50	10	50	10	50	10	50	10	50	10	50	10	50
	10	55	8	55	8	60	8	67	8	73	8	75	5	65
	10	60	8	60	6	67	6	73	6	80	6	81	3	75
	10	67	8	67	6	73	4	80	4	85	4	88	1	85
	10	73	8	73	6	80	4	85	2	92	2	94	1	94
		80	8	80	6	85	4	92	2	98	1	100	1	102
105	10	53	10	53	10	53	10	53	10	53	10	53	10	53
	10	58	8	58	8	63	8	70	8	77	8	79	5	68
	10	63	8	63	6	70	6	77	6	84	6	85	3	79
	10	70	8	70	6	77	4	84	4	89	4	92	1	89
	10	77	8	77	6	84	2	89	2	97	2	99	1	99
		84	8	84	6	89	4	97	2	103	1	105	1	107
110	10	55	10	55	10	55	10	55	10	55	10	55	10	55
	10	61	8	61	8	66	8	74	8	80	8	83	5	72
	10	66	8	66	6	74	6	80	6	88	6	89	3	83
	10	74	8	74	6	80	4	88	4	94	4	96	1	94
	10	80	8	80	6	88	4	94	2	101	2	103	1	103
		88	8	88	6	94	4	101	2	108	1	110	1	112
115	10	58	10	58	10	58	10	58	10	58	10	58	10	58
	10	63	8	63	8	69	8	77	8	84	8	86	5	75
	10	69	8	69	6	77	6	84	6	92	6	93	3	86
	10	77	8	77	6	84	4	92	4	98	4	101	1	98
	10	84	8	84	6	92	4	98	2	106	2	108	1	108
		92	8	92	6	98	4	106	2	113	1	115	1	117
120	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60
	10	66	8	66	8	72	8	80	8	88	8	90	5	78
	10	72	8	72	6	80	6	88	6	96	6	97	3	90
	10	80	8	80	6	88	4	96	4	102	4	106	1	102
	10	88	8	88	6	96	4	102	2	110	2	113	1	113
		96	8	96	6	102	4	110	2	118	1	120	1	122
125	10	63	10	63	10	63	10	63	10	63	10	63	10	63
	10	69	8	69	8	75	8	84	8	91	8	94	5	81
	10	75	8	75	6	84	6	91	6	100	6	101	3	94
	10	84	8	84	6	91	4	100	4	106	4	110	1	106
	10	91	8	91	6	100	4	106	2	115	2	118	1	118
		100	8	100	6	106	4	115	2	123	1	125	1	128

Handwritten notes and scribbles in the center of the page, including the word "Max" and various illegible markings.

PROGRESSION CHART - OLYMPIC WEIGHT

ax. wt.	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3		CYCLE 4		CYCLE 5		CYCLE 6		CYCLE 7	
	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight
130	10	65	10	65	10	65	10	65	10	65	10	65	10	65
	10	72	8	72	8	78	8	87	8	95	8	98	5	85
	10	78	8	78	6	87	6	95	6	104	6	105	3	98
	10	87	8	87	6	95	4	104	4	111	4	114	1	111
	10	95	8	95	6	104	4	111	2	120	2	122	1	122
			8	104	6	111	4	120	2	127	1	130	1	133 - 138
135	10	68	10	68	10	68	10	68	10	68	10	68	10	68
	10	74	8	74	8	81	8	90	8	99	8	101	5	88
	10	81	8	81	6	90	6	99	6	108	6	109	3	101
	10	90	8	90	6	99	4	108	4	115	4	119	1	115
	10	99	8	99	6	108	4	115	2	124	2	127	1	127
			8	108	6	115	4	124	2	132	1	135	1	138 - 143
140	10	70	10	70	10	70	10	70	10	70	10	70	10	70
	10	77	8	77	8	84	8	94	8	102	8	105	5	91
	10	84	8	84	6	94	6	102	6	112	6	113	3	105
	10	94	8	94	6	102	4	112	4	119	4	123	1	119
	10	102	8	102	6	112	4	119	2	129	2	132	1	132
			8	112	6	119	4	129	2	137	1	140	1	143 - 148
145	10	73	10	73	10	73	10	73	10	73	10	73	10	73
	10	80	8	80	8	87	8	97	8	106	8	109	5	94
	10	87	8	87	6	97	6	106	6	116	6	117	3	109
	10	97	8	97	6	106	4	116	4	123	4	128	1	123
	10	106	8	106	6	116	4	123	2	133	2	136	1	136
			8	116	6	123	4	133	2	142	1	145	1	148 - 154
150	10	75	10	75	10	75	10	75	10	75	10	75	10	75
	10	83	8	83	8	90	8	101	8	110	8	113	5	98
	10	90	8	90	6	101	6	110	6	120	6	122	3	113
	10	101	8	101	6	110	4	120	4	128	4	132	1	128
	10	110	8	110	6	120	4	128	2	138	2	141	1	141
			8	120	6	128	4	138	2	147	1	150	1	153 - 159
155	10	78	10	78	10	78	10	78	10	78	10	78	10	78
	10	85	8	85	8	93	8	104	8	113	8	116	5	101
	10	93	8	93	6	104	6	113	6	124	6	126	3	116
	10	104	8	104	6	113	4	124	4	132	4	136	1	132
	10	113	8	113	6	124	4	132	2	143	2	146	1	146
			8	124	6	132	4	143	2	152	1	155	1	158 - 164
160	10	80	10	80	10	80	10	80	10	80	10	80	10	80
	10	88	8	88	8	96	8	107	8	117	8	120	5	104
	10	95	8	95	6	107	6	117	6	128	6	130	3	120
	10	107	8	107	6	117	4	128	4	136	4	141	1	136
	10	117	8	117	6	128	4	136	2	147	2	150	1	150
			8	128	6	136	4	147	2	157	1	160	1	163 - 170

Wick

PROGRESSION CHART - OLYMPIC WEIGHT

Max. Wgt.	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3		CYCLE 4		CYCLE 5		CYCLE 6		CYCLE 7	
	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight

165	10	83	10	83	10	83	10	83	10	83	10	83	10	83
	10	91	8	91	8	99	8	111	8	120	8	124	5	107
	10	99	8	99	6	111	6	120	6	132	6	134	3	124
	10	111	8	111	6	120	4	132	4	140	4	145	1	140
	10	120	8	120	6	132	4	140	2	152	2	155	1	155
			8	132	6	140	4	152	2	162	1	165	1	168 - 175

170	10	85	10	85	10	85	10	85	10	85	10	85	10	85
	10	94	8	94	8	102	8	114	8	124	8	128	5	111
	10	102	8	102	6	114	6	124	6	136	6	138	3	128
	10	114	8	114	6	124	4	136	4	145	4	150	1	145
	10	124	8	124	6	136	4	145	2	156	2	160	1	160
			8	136	6	145	4	156	2	167	1	170	1	173 - 180

175	10	88	10	88	10	88	10	88	10	88	10	88	10	88
	10	96	8	96	8	105	8	117	8	128	8	131	5	114
	10	105	8	105	6	117	6	128	6	140	6	142	3	131
	10	117	8	117	6	128	4	140	4	149	4	154	1	149
	10	128	8	128	6	140	4	149	2	161	2	165	1	165
			8	140	6	149	4	161	2	172	1	175	1	179 - 186

180	10	90	10	90	10	90	10	90	10	90	10	90	10	90
	10	99	8	99	8	108	8	121	8	131	8	135	5	117
	10	108	8	108	6	121	6	131	6	144	6	146	3	135
	10	121	8	121	6	131	4	144	4	153	4	158	1	153
	10	131	8	131	6	144	4	153	2	166	2	169	1	169
			8	144	6	153	4	166	2	176	1	180	1	184 - 191

185	10	93	10	93	10	93	10	93	10	93	10	93	10	93
	10	102	8	102	8	111	8	124	8	135	8	139	5	120
	10	111	8	111	6	124	6	135	6	148	6	150	3	139
	10	124	8	124	6	135	4	148	4	157	4	163	1	157
	10	135	8	135	6	148	4	157	2	170	2	174	1	174
			8	148	6	157	4	170	2	181	1	185	1	189 - 196

190	10	95	10	95	10	95	10	95	10	95	10	95	10	95
	10	105	8	105	8	114	8	127	8	139	8	143	5	124
	10	114	8	114	6	127	6	139	6	152	6	154	3	143
	10	127	8	127	6	139	4	152	4	162	4	167	1	162
	10	139	8	139	6	152	4	162	2	175	2	179	1	179
			8	152	6	162	4	175	2	186	1	190	1	194 - 201

195	10	98	10	98	10	98	10	98	10	98	10	98	10	98
	10	107	8	107	8	117	8	131	8	142	8	146	5	127
	10	117	8	117	6	131	6	142	6	156	6	158	3	146
	10	131	8	131	6	142	4	156	4	166	4	172	1	166
	10	142	8	142	6	156	4	166	2	179	2	183	1	183
			8	156	6	166	4	179	2	191	1	195	1	199 - 207

PROGRESSION CHART - OLYMPIC WEIGHT

Max. Wgt.	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3		CYCLE 4		CYCLE 5		CYCLE 6		CYCLE 7	
	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight
200	10	100	10	100	10	100	10	100	10	100	10	100	10	100
	10	110	8	110	8	120	8	134	8	146	8	150	5	130
	10	120	8	120	6	134	6	146	6	160	6	162	3	150
	10	134	8	134	6	146	4	160	4	170	4	176	1	170
	10	146	8	146	6	160	4	170	2	184	2	188	1	188
	10	160	8	160	6	170	4	184	2	196	1	200	1	204 - 212
205	10	103	10	103	10	103	10	103	10	103	10	103	10	103
	10	113	8	113	8	123	8	137	8	150	8	154	5	133
	10	123	8	123	6	137	6	150	6	164	6	166	3	154
	10	137	8	137	6	150	4	164	4	174	4	180	1	174
	10	150	8	150	6	164	4	174	2	189	2	193	1	193
	10	164	8	164	6	174	4	189	2	201	1	205	1	209 - 217
210	10	105	10	105	10	105	10	105	10	105	10	105	10	105
	10	116	8	116	8	126	8	141	8	153	8	158	5	137
	10	126	8	126	6	141	6	153	6	168	6	170	3	158
	10	141	8	141	6	153	4	168	4	179	4	185	1	179
	10	153	8	153	6	168	4	179	2	193	2	197	1	197
	10	168	8	168	6	179	4	193	2	206	1	210	1	214 - 223
215	10	108	10	108	10	108	10	108	10	108	10	108	10	108
	10	118	8	118	8	129	8	144	8	157	8	161	5	140
	10	129	8	129	6	144	6	157	6	172	6	174	3	161
	10	144	8	144	6	157	4	172	4	183	4	189	1	183
	10	157	8	157	6	172	4	183	2	198	2	202	1	202
	10	172	8	172	6	183	4	198	2	211	1	215	1	219 - 228
220	10	110	10	110	10	110	10	110	10	110	10	110	10	110
	10	121	8	121	8	132	8	147	8	161	8	165	5	143
	10	132	8	132	6	147	6	161	6	176	6	178	3	165
	10	147	8	147	6	161	4	176	4	187	4	194	1	187
	10	161	8	161	6	176	4	187	2	202	2	207	1	207
	10	176	8	176	6	187	4	202	2	216	1	220	1	224 - 233
225	10	113	10	113	10	113	10	113	10	113	10	113	10	113
	10	124	8	124	8	135	8	151	8	164	8	169	5	146
	10	135	8	135	6	151	6	164	6	180	6	182	3	169
	10	151	8	151	6	164	4	180	4	191	4	198	1	191
	10	164	8	164	6	180	4	191	2	207	2	212	1	212
	10	180	8	180	6	191	4	207	2	221	1	225	1	230 - 239
230	10	115	10	115	10	115	10	115	10	115	10	115	10	115
	10	127	8	127	8	138	8	154	8	168	8	173	5	150
	10	138	8	138	6	154	6	168	6	184	6	186	3	173
	10	154	8	154	6	168	4	184	4	196	4	202	1	196
	10	168	8	168	6	184	4	196	2	212	2	216	1	216
	10	184	8	184	6	196	4	212	2	225	1	230	1	235 - 244

PROGRESSION CHART - OLYMPIC WEIGHT

Kt	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3		CYCLE 4		CYCLE 5		CYCLE 6		CYCLE 7	
	Wgt.	Reps	Wgt	Reps	Wgt	Reps	Wgt	Reps	Wgt	Reps	Wgt	Reps	Wgt	Reps
235	10	118	10	118	10	118	10	118	10	118	10	118	10	118
	10	129	8	129	8	141	8	157	8	172	8	176	5	153
	10	141	8	141	6	157	6	172	6	188	6	190	3	176
	10	157	8	157	6	172	4	188	4	200	4	207	1	200
	10	172	8	172	6	188	4	200	2	216	2	221	1	221
		188	8	188	6	200	4	216	2	230	1	235	1	240 - 249
<i>240</i>	10	120	10	120	10	120	10	120	10	120	10	120	10	120
	10	132	8	132	8	144	8	161	8	175	8	180	5	156
	10	144	8	144	6	161	6	175	6	192	6	194	3	180
	10	161	8	161	6	175	4	192	4	204	4	211	1	204
	10	175	8	175	6	192	4	204	2	221	2	226	1	226
		192	8	192	6	204	4	221	2	235	1	240	1	245 - 254
<i>245</i>	10	123	10	123	10	123	10	123	10	123	10	123	10	123
	10	135	8	135	8	147	8	164	8	179	8	184	5	159
	10	147	8	147	6	164	6	179	6	196	6	198	3	184
	10	164	8	164	6	179	4	196	4	208	4	216	1	208
	10	179	8	179	6	196	4	208	2	225	2	230	1	230
		196	8	196	6	208	4	225	2	240	1	245	1	250 - 260
<i>250</i>	10	125	10	125	10	125	10	125	10	125	10	125	10	125
	10	138	8	138	8	150	8	168	8	183	8	188	5	163
	10	150	8	150	6	168	6	183	6	200	6	203	3	188
	10	168	8	168	6	183	4	200	4	213	4	220	1	213
	10	183	8	183	6	200	4	213	2	230	2	235	1	235
		200	8	200	6	213	4	230	2	245	1	250	1	255 - 265
<i>255</i>	10	128	10	128	10	128	10	128	10	128	10	128	10	128
	10	140	8	140	8	153	8	171	8	186	8	191	5	166
	10	153	8	153	6	171	6	186	6	204	6	207	3	191
	10	171	8	171	6	186	4	204	4	217	4	224	1	217
	10	186	8	186	6	204	4	217	2	235	2	240	1	240
		204	8	204	6	217	4	235	2	250	1	255	1	260 - 270
<i>260</i>	10	130	10	130	10	130	10	130	10	130	10	130	10	130
	10	143	8	143	8	156	8	174	8	190	8	195	5	169
	10	156	8	156	6	174	6	190	6	208	6	211	3	195
	10	174	8	174	6	190	4	208	4	221	4	229	1	221
	10	190	8	190	6	208	4	221	2	239	2	244	1	244
		208	8	208	6	221	4	239	2	255	1	260	1	265 - 276
<i>265</i>	10	133	10	133	10	133	10	133	10	133	10	133	10	133
	10	146	8	146	8	159	8	178	8	193	8	199	5	172
	10	159	8	159	6	178	6	193	6	212	6	215	3	199
	10	178	8	178	6	193	4	212	4	225	4	233	1	225
	10	193	8	193	6	212	4	225	2	244	2	249	1	249
		212	8	212	6	225	4	244	2	260	1	265	1	270 - 281

PROGRESSION CHART - OLYMPIC WEIGHT

Jt.	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3		CYCLE 4		CYCLE 5		CYCLE 6		CYCLE 7	
	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight
20	10	135	10	135	10	135	10	135	10	135	10	135	10	135
20	10	149	8	162	8	181	8	197	8	197	8	203	5	176
20	10	162	8	181	6	197	6	216	6	216	6	219	3	203
20	10	181	8	197	6	216	4	230	4	230	4	238	1	230
20	10	197	8	216	6	230	4	248	2	248	2	254	1	254
20	8	216	6	230	6	248	4	265	2	265	1	270	1	275 - 286
20	10	138	10	138	10	138	10	138	10	138	10	138	10	138
20	10	151	8	165	8	184	8	201	8	201	8	206	5	179
20	10	165	8	184	6	201	6	220	6	220	6	223	3	206
20	10	184	8	201	6	220	4	234	4	234	4	242	1	234
20	10	201	8	220	6	234	4	253	2	253	2	259	1	259
20	8	220	6	234	6	253	4	270	2	270	1	275	1	281 - 292
20	10	140	10	140	10	140	10	140	10	140	10	140	10	140
20	10	154	8	168	8	188	8	204	8	204	8	210	5	182
20	10	168	8	188	6	204	6	224	6	224	6	227	3	210
20	10	188	8	204	6	224	4	238	4	238	4	246	1	238
20	10	204	8	224	6	238	4	258	2	258	2	263	1	263
20	8	224	6	238	6	258	4	274	2	274	1	280	1	286 - 297
20	10	143	10	143	10	143	10	143	10	143	10	143	10	143
20	10	157	8	171	8	191	8	208	8	208	8	214	5	185
20	10	171	8	191	6	208	6	228	6	228	6	231	3	214
20	10	191	8	208	6	228	4	242	4	242	4	251	1	242
20	10	208	8	228	6	242	4	262	2	262	2	268	1	268
20	8	228	6	242	6	262	4	279	2	279	1	285	1	291 - 302
90	10	145	10	145	10	145	10	145	10	145	10	145	10	145
90	10	160	8	174	8	194	8	212	8	212	8	218	5	189
90	10	174	8	194	6	212	6	232	6	232	6	235	3	218
90	10	194	8	212	6	232	4	247	4	247	4	255	1	247
90	10	212	8	232	6	247	4	267	2	267	2	273	1	273
90	8	232	6	247	6	267	4	284	2	284	1	290	1	296 - 307
295	10	148	10	148	10	148	10	148	10	148	10	148	10	148
295	10	162	8	177	8	198	8	215	8	215	8	221	5	192
295	10	177	8	198	6	215	6	236	6	236	6	239	3	221
295	10	198	8	215	6	236	4	251	4	251	4	260	1	251
295	10	215	8	236	6	251	4	271	2	271	2	277	1	277
295	8	236	6	251	6	271	4	289	2	289	1	295	1	301 - 313
300	10	150	10	150	10	150	10	150	10	150	10	150	10	150
300	10	165	8	180	8	201	8	219	8	219	8	225	5	195
300	10	180	8	201	6	219	6	240	6	240	6	243	3	225
300	10	201	8	219	6	240	4	255	4	255	4	264	1	255
300	10	219	8	240	6	255	4	276	2	276	2	282	1	282
300	8	240	6	255	6	276	4	294	2	294	1	300	1	306 - 318

W-d

PROGRESSION CHART - OLYMPIC WEIGHT

St.	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3		CYCLE 4		CYCLE 5		CYCLE 6		CYCLE 7	
	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight
305	10	153	10	153	10	153	10	153	10	153	10	153	10	153
306	10	168	8	168	8	183	8	204	8	223	8	229	5	198
	10	183	8	183	6	204	6	223	6	244	6	247	3	229
	10	204	8	204	6	223	4	244	4	259	4	268	1	259
	10	223	8	223	6	244	4	259	2	281	2	287	1	287
	8	244	8	244	6	259	4	281	2	299	1	305	1	311 - 323
310	10	155	10	155	10	155	10	155	10	155	10	155	10	155
	10	171	8	171	8	186	8	208	8	226	8	233	5	202
	10	186	8	186	6	208	6	226	6	248	6	251	3	233
	10	208	8	208	6	226	4	248	4	264	4	273	1	264
	10	226	8	226	6	248	4	264	2	285	2	291	1	291
	8	248	8	248	6	264	4	285	2	304	1	310	1	316 - 329
315	10	158	10	158	10	158	10	158	10	158	10	158	10	158
	10	173	8	173	8	189	8	211	8	230	8	236	5	205
	10	189	8	189	6	211	6	230	6	252	6	255	3	236
	10	211	8	211	6	230	4	252	4	268	4	277	1	268
	10	230	8	230	6	252	4	268	2	290	2	296	1	296
	8	252	8	252	6	268	4	290	2	309	1	315	1	321 - 334
320	10	160	10	160	10	160	10	160	10	160	10	160	10	160
	10	176	8	176	8	192	8	214	8	234	8	240	5	208
	10	192	8	192	6	214	6	234	6	256	6	259	3	240
	10	214	8	214	6	234	4	256	4	272	4	282	1	272
	10	234	8	234	6	256	4	272	2	294	2	301	1	301
	8	256	8	256	6	272	4	294	2	314	1	320	1	326 - 339
325	10	163	10	163	10	163	10	163	10	163	10	163	10	163
	10	179	8	179	8	195	8	218	8	237	8	244	5	211
	10	195	8	195	6	218	6	237	6	260	6	263	3	244
	10	218	8	218	6	237	4	260	4	276	4	286	1	276
	10	237	8	237	6	260	4	276	2	299	2	306	1	306
	8	260	8	260	6	276	4	299	2	319	1	325	1	332 - 345
330	10	165	10	165	10	165	10	165	10	165	10	165	10	165
	10	182	8	182	8	198	8	221	8	241	8	248	5	215
	10	198	8	198	6	221	6	241	6	264	6	267	3	248
	10	221	8	221	6	241	4	264	4	281	4	290	1	281
	10	241	8	241	6	264	4	281	2	304	2	310	1	310
	8	264	8	264	6	281	4	304	2	323	1	330	1	337 - 350
335	10	168	10	168	10	168	10	168	10	168	10	168	10	168
	10	184	8	184	8	201	8	224	8	245	8	251	5	218
	10	201	8	201	6	224	6	245	6	268	6	271	3	251
	10	224	8	224	6	245	4	268	4	285	4	295	1	285
	10	245	8	245	6	268	4	285	2	308	2	315	1	315
	8	268	8	268	6	285	4	308	2	328	1	335	1	342 - 355

PROGRESSION CHART - OLYMPIC WEIGHT

Max. wt.	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3		CYCLE 4		CYCLE 5		CYCLE 6		CYCLE 7	
	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight
340	10	170	10	170	10	170	10	170	10	170	10	170	10	170
	10	187	8	187	8	204	8	228	8	248	8	255	5	221
	10	204	8	204	6	228	6	248	6	272	6	275	3	255
	10	228	8	228	6	248	4	272	4	289	4	299	1	289
	10	248	8	248	6	272	4	289	2	313	2	320	1	320
			8	272	6	289	4	313	2	333	1	340	1	347 - 360
345	10	173	10	173	10	173	10	173	10	173	10	173	10	173
	10	190	8	190	8	207	8	231	8	252	8	259	5	224
	10	207	8	207	6	231	6	252	6	276	6	279	3	259
	10	231	8	231	6	252	4	276	4	293	4	304	1	293
	10	252	8	252	6	276	4	293	2	317	2	324	1	324
			8	276	6	293	4	317	2	338	1	345	1	352 - 366
350	10	175	10	175	10	175	10	175	10	175	10	175	10	175
	10	193	8	193	8	210	8	235	8	256	8	263	5	228
	10	210	8	210	6	235	6	256	6	280	6	284	3	263
	10	235	8	235	6	256	4	280	4	298	4	308	1	298
	10	256	8	256	6	280	4	298	2	322	2	329	1	329
			8	280	6	298	4	322	2	343	1	350	1	357 - 371
355	10	178	10	178	10	178	10	178	10	178	10	178	10	178
	10	195	8	195	8	213	8	238	8	259	8	266	5	231
	10	213	8	213	6	238	6	259	6	284	6	288	3	266
	10	238	8	238	6	259	4	284	4	302	4	312	1	302
	10	259	8	259	6	284	4	302	2	327	2	334	1	334
			8	284	6	302	4	327	2	348	1	355	1	362 - 376
360	10	180	10	180	10	180	10	180	10	180	10	180	10	180
	10	198	8	198	8	216	8	241	8	263	8	270	5	234
	10	216	8	216	6	241	6	263	6	288	6	292	3	270
	10	241	8	241	6	263	4	288	4	306	4	317	1	306
	10	263	8	263	6	288	4	306	2	331	2	338	1	338
			8	288	6	306	4	331	2	353	1	360	1	367 - 382
365	10	183	10	183	10	183	10	183	10	183	10	183	10	183
	10	201	8	201	8	219	8	245	8	266	8	274	5	237
	10	219	8	219	6	245	6	266	6	292	6	296	3	274
	10	245	8	245	6	266	4	292	4	310	4	321	1	310
	10	266	8	266	6	292	4	310	2	336	2	343	1	343
			8	292	6	310	4	336	2	358	1	365	1	372 - 387
370	10	185	10	185	10	185	10	185	10	185	10	185	10	185
	10	204	8	204	8	222	8	248	8	270	8	278	5	241
	10	222	8	222	6	248	6	270	6	296	6	300	3	278
	10	248	8	248	6	270	4	296	4	315	4	326	1	315
	10	270	8	270	6	296	4	315	2	340	2	348	1	348
			8	296	6	315	4	340	2	363	1	370	1	377 - 392

Wild

PROGRESSION CHART - OLYMPIC WEIGHT

Max. wt.	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3		CYCLE 4		CYCLE 5		CYCLE 6		CYCLE 7	
	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight
375	10	188	10	188	10	188	10	188	10	188	10	188	10	188
	10	206	8	206	8	225	8	251	8	274	8	281	5	244
	10	225	8	225	6	251	6	274	6	300	6	304	3	281
	10	251	8	251	6	274	4	300	4	319	4	330	1	319
	10	274	8	274	6	300	4	319	2	345	2	353	1	353
		8	300	6	319	4	345	4	368	2	375	1	375	1
380	10	190	10	190	10	190	10	190	10	190	10	190	10	190
	10	209	8	209	8	228	8	255	8	277	8	285	5	247
	10	228	8	228	6	255	6	277	6	304	6	308	3	285
	10	255	8	255	6	277	4	304	4	323	4	334	1	323
	10	277	8	277	6	304	4	323	2	350	2	357	1	357
		8	304	6	323	4	350	2	372	2	380	1	380	1
385	10	193	10	193	10	193	10	193	10	193	10	193	10	193
	10	212	8	212	8	231	8	258	8	281	8	289	5	250
	10	231	8	231	6	258	6	281	6	308	6	312	3	289
	10	258	8	258	6	281	4	308	4	327	4	339	1	327
	10	281	8	281	6	308	4	327	2	354	2	362	1	362
		8	308	6	327	4	354	2	377	2	385	1	385	1
390	10	195	10	195	10	195	10	195	10	195	10	195	10	195
	10	215	8	215	8	234	8	261	8	285	8	293	5	254
	10	234	8	234	6	261	6	285	6	312	6	316	3	293
	10	261	8	261	6	285	4	312	4	332	4	343	1	332
	10	285	8	285	6	312	4	332	2	359	2	367	1	367
		8	312	6	332	4	359	2	382	2	390	1	390	1
395	10	198	10	198	10	198	10	198	10	198	10	198	10	198
	10	217	8	217	8	237	8	265	8	288	8	296	5	257
	10	237	8	237	6	265	6	288	6	316	6	320	3	296
	10	265	8	265	6	288	4	316	4	336	4	348	1	336
	10	288	8	288	6	316	4	336	2	363	2	371	1	371
		8	316	6	336	4	363	2	387	2	395	1	395	1
400	10	200	10	200	10	200	10	200	10	200	10	200	10	200
	10	220	8	220	8	240	8	268	8	292	8	300	5	260
	10	240	8	240	6	268	6	292	6	320	6	324	3	300
	10	268	8	268	6	292	4	320	4	340	4	352	1	340
	10	292	8	292	6	320	4	340	2	368	2	376	1	376
		8	320	6	340	4	368	2	392	2	400	1	400	1
405	10	203	10	203	10	203	10	203	10	203	10	203	10	203
	10	223	8	223	8	243	8	271	8	296	8	304	5	263
	10	243	8	243	6	271	6	296	6	324	6	328	3	304
	10	271	8	271	6	296	4	324	4	344	4	356	1	344
	10	296	8	296	6	324	4	344	2	373	2	381	1	381
		8	324	6	344	4	373	2	397	2	405	1	405	1