

# ASC STRENGTH PROGRESSION (Bench/Incline/Back Squat)

# WEEKS 1 & 2

1 REP MAX	10				1 REP MAX	10				1 REP MAX	10				1 REP MAX	10			
	60% 62% 64% 67%					60% 62% 64% 67%					62% 65% 67% 70%					62% 65% 67% 70%			
	WEEK 1					WEEK 1					WEEK 2					WEEK 2			
70	40	45	45	45	425	255	265	270	285	70	45	45	45	50	425	265	275	285	300
75	45	45	50	50	430	260	265	275	290	75	45	50	50	55	430	265	280	290	300
80	50	50	50	55	435	260	270	280	290	80	50	50	55	55	435	270	285	290	305
85	50	55	55	55	440	265	275	280	295	85	55	55	55	60	440	275	285	295	310
90	55	55	60	60	445	265	275	285	300	90	55	60	60	65	445	275	290	300	310
95	55	60	60	65	450	270	280	290	300	95	60	60	65	65	450	280	295	300	315
100	60	60	65	65	455	275	280	290	305	100	60	65	65	70	455	280	295	305	320
105	65	65	65	70	460	275	285	295	310	105	65	70	70	75	460	285	300	310	320
110	65	70	70	75	465	280	290	300	310	110	70	70	75	75	465	290	300	310	325
115	70	70	75	75	470	280	290	300	315	115	70	75	75	80	470	290	305	315	330
120	70	75	75	80	475	285	295	305	320	120	75	80	80	85	475	295	310	320	335
125	75	80	80	85	480	290	300	305	320	125	80	80	85	90	480	300	310	320	335
130	80	80	85	85	485	290	300	310	325	130	80	85	85	90	485	300	315	325	340
135	80	85	85	90	490	295	305	315	330	135	85	90	90	95	490	305	320	330	345
140	85	85	90	95	495	295	305	315	330	140	85	90	95	100	495	305	320	330	345
145	85	90	95	95	500	300	310	320	335	145	90	95	95	100	500	310	325	335	350
150	90	95	95	100	505	305	315	325	340	150	95	100	100	105	505	315	330	340	355
155	95	95	100	105	510	305	315	325	340	155	95	100	105	110	510	315	330	340	355
160	95	100	100	105	515	310	320	330	345	160	100	105	105	110	515	320	335	345	360
165	100	100	105	110	520	310	320	335	350	165	100	105	110	115	520	320	340	350	365
170	100	105	110	115	525	315	325	335	350	170	105	110	115	120	525	325	340	350	370
175	105	110	110	115	530	320	330	340	355	175	110	115	115	125	530	330	345	355	370
180	110	110	115	120	535	320	330	340	360	180	110	115	120	125	535	330	350	360	375
185	110	115	120	125	540	325	335	345	360	185	115	120	125	130	540	335	350	360	380
190	115	120	120	125	545	325	340	350	365	190	120	125	125	135	545	340	355	365	380
195	115	120	125	130	550	330	340	350	370	195	120	125	130	135	550	340	360	370	385
200	120	125	130	135	555	335	345	355	370	200	125	130	135	140	555	345	360	370	390
205	125	125	130	135	560	335	345	360	375	205	125	135	135	145	560	345	365	375	390
210	125	130	135	140	565	340	350	360	380	210	130	135	140	145	565	350	365	380	395
215	130	135	140	145	570	340	355	365	380	215	135	140	145	150	570	355	370	380	400
220	130	135	140	145	575	345	355	370	385	220	135	145	145	155	575	355	375	385	405
225	135	140	145	150	580	350	360	370	390	225	140	145	150	160	580	360	375	390	405
230	140	145	145	155	585	350	365	375	390	230	145	150	155	160	585	365	380	390	410
235	140	145	150	155	590	355	365	380	395	235	145	155	155	165	590	365	385	395	415
240	145	150	155	160	595	355	370	380	400	240	150	155	160	170	595	370	385	400	415
245	145	150	155	165	600	360	370	385	400	245	150	160	165	170	600	370	390	400	420
250	150	155	160	170	605	365	375	385	405	250	155	165	170	175	605	375	395	405	425
255	155	160	165	170	610	365	380	390	410	255	160	165	170	180	610	380	395	410	425
260	155	160	165	175	615	370	380	395	410	260	160	170	175	180	615	380	400	410	430
265	160	165	170	180	620	370	385	395	415	265	165	170	180	185	620	385	405	415	435
270	160	165	175	180	625	375	390	400	420	270	165	175	180	190	625	390	405	420	440
275	165	170	175	185	630	380	390	405	420	275	170	180	185	195	630	390	410	420	440
280	170	175	180	190	635	380	395	405	425	280	175	180	190	195	635	395	415	425	445
285	170	175	180	190	640	385	395	410	430	285	175	185	190	200	640	395	415	430	450
290	175	180	185	195	645	385	400	415	430	290	180	190	195	205	645	400	420	430	450
295	175	185	190	200	650	390	405	415	435	295	185	190	200	205	650	405	425	435	455
300	180	185	190	200	655	395	405	420	440	300	185	195	200	210	655	405	425	440	460
305	185	190	195	205	660	395	410	420	440	305	190	200	205	215	660	410	430	440	460
310	185	190	200	210	665	400	410	425	445	310	190	200	210	215	665	410	430	445	465
315	190	195	200	210	670	400	415	430	450	315	195	205	210	220	670	415	435	450	470
320	190	200	205	215	675	405	420	430	450	320	200	210	215	225	675	420	440	450	470
325	195	200	210	220	680	410	420	435	455	325	200	210	220	225	680	420	440	455	475
330	200	205	210	220	685	410	425	440	460	330	205	215	220	230	685	425	445	460	480
335	200	210	215	225	690	415	430	440	460	335	210	220	225	235	690	430	450	460	485
340	205	210	220	230	695	415	430	445	465	340	210	220	230	240	695	430	450	465	485
345	205	215	220	230	700	420	435	450	470	345	215	225	230	240	700	435	455	470	490
350	210	215	225	235	705	425	435	450	470	350	215	230	235	245	705	435	460	470	495
355	215	220	225	240	710	425	440	455	475	355	220	230	240	250	710	440	460	475	495
360	215	225	230	240	715	430	445	460	480	360	225	235	240	250	715	445	465	480	500
365	220	225	235	245	720	430	445	460	480	365	225	235	245	255	720	445	470	480	505
370	220	230	235	250	725	435	450	465	485	370	230	240	250	260	725	450	470	485	505
375	225	235	240	250	730	440	455	465	490	375	235	245	250	265	730	455	475	490	510
380	230	235	245	255	735	440	455	470	490	380	235	245	255	265	735	455	480	490	515
385	230	240	245	260	740	445	460	475	495	385	240	250	260	270	740	460	480	495	520
390	235	240	250	260	745	445	460	475	500	390	240	255	260	275	745	460	485	500	520
395	235	245	255	265	750	450	465	480	505	395	245	255	265	275	750	465	490	505	525
400	240	250	255	270	755	455	470	485	505	400	250	260	270	280	755	470	490	505	530
405	245	250	260	270	760	455	470	485	510	405	250	265	270	285	760	470	495	510	530
410	245	255	260	275	765	460	475	490	515	410	255	265	275	285	765	475	495	515	535
415	250	255	265	280	770	460	475	495	515	415	255	270	280	290	770	475	500	515	540
420	250	260	270	280	775	465	480	495	520	420	260	275	280	295	775	480	505	520	545

# ASC STRENGTH PROGRESSION (Bench/Incline/Back Squat)

# WEEKS 3 & 4

1 REP MAX	10	9	8	7	1 REP MAX	10	9	8	7	1 REP MAX	8	8	8	8	1 REP MAX	8	8	8	8
	62%	65%	68%	73%		62%	65%	68%	73%		67%	70%	73%	76%		67%	70%	73%	76%
	WEEK 3					WEEK 3					WEEK 4					WEEK 4			
70	45	45	50	50	425	265	275	290	310	70	45	50	50	55	425	285	300	310	325
75	45	50	50	55	430	265	280	290	315	75	50	55	55	55	430	290	300	315	325
80	50	50	55	60	435	270	285	295	320	80	55	55	60	60	435	290	305	320	330
85	55	55	60	60	440	275	285	300	320	85	55	60	60	65	440	295	310	320	335
90	55	60	60	65	445	275	290	305	325	90	60	65	65	70	445	300	310	325	340
95	60	60	65	70	450	280	295	305	330	95	65	65	70	70	450	300	315	330	340
100	60	65	70	75	455	280	295	310	330	100	65	70	75	75	455	305	320	330	345
105	65	70	70	75	460	285	300	315	335	105	70	75	75	80	460	310	320	335	350
110	70	70	75	80	465	290	300	315	340	110	75	75	80	85	465	310	325	340	355
115	70	75	80	85	470	290	305	320	345	115	75	80	85	85	470	315	330	345	355
120	75	80	80	90	475	295	310	325	345	120	80	85	90	90	475	320	335	345	360
125	80	80	85	90	480	300	310	325	350	125	85	90	90	95	480	320	335	350	365
130	80	85	90	95	485	300	315	330	355	130	85	90	95	100	485	325	340	355	370
135	85	90	90	100	490	305	320	335	360	135	90	95	100	105	490	330	345	360	370
140	85	90	95	100	495	305	320	335	360	140	95	100	100	105	495	330	345	360	375
145	90	95	100	105	500	310	325	340	365	145	95	100	105	110	500	335	350	365	380
150	95	100	100	110	505	315	330	345	370	150	100	105	110	115	505	340	355	370	385
155	95	100	105	115	510	315	330	345	370	155	105	110	115	120	510	340	355	370	390
160	100	105	110	115	515	320	335	350	375	160	105	110	115	120	515	345	360	375	390
165	100	105	110	120	520	320	340	355	380	165	110	115	120	125	520	350	365	380	395
170	105	110	115	125	525	325	340	355	385	170	115	120	125	130	525	350	370	385	400
175	110	115	120	130	530	330	345	360	385	175	115	125	130	135	530	355	370	385	405
180	110	115	120	130	535	330	350	365	390	180	120	125	130	135	535	360	375	390	405
185	115	120	125	135	540	335	350	365	395	185	125	130	135	140	540	360	380	395	410
190	120	125	130	140	545	340	355	370	400	190	125	135	140	145	545	365	380	400	415
195	120	125	135	140	550	340	360	375	400	195	130	135	140	150	550	370	385	400	420
200	125	130	135	145	555	345	360	375	405	200	135	140	145	150	555	370	390	405	420
205	125	135	140	150	560	345	365	380	410	205	135	145	150	155	560	375	390	410	425
210	130	135	145	155	565	350	365	385	410	210	140	145	155	160	565	380	395	410	430
215	135	140	145	155	570	355	370	390	415	215	145	150	155	165	570	380	400	415	435
220	135	145	150	160	575	355	375	390	420	220	145	155	160	165	575	385	405	420	435
225	140	145	155	165	580	360	375	395	425	225	150	160	165	170	580	390	405	425	440
230	145	150	155	170	585	365	380	400	425	230	155	160	170	175	585	390	410	425	445
235	145	155	160	170	590	365	385	400	430	235	155	165	170	180	590	395	415	430	450
240	150	155	165	175	595	370	385	405	435	240	160	170	175	180	595	400	415	435	450
245	150	160	165	180	600	370	390	410	440	245	165	170	180	185	600	400	420	440	455
250	155	165	170	185	605	375	395	410	440	250	170	175	185	190	605	405	425	440	460
255	160	165	175	185	610	380	395	415	445	255	170	180	185	195	610	410	425	445	465
260	160	170	175	190	615	380	400	420	450	260	175	180	190	200	615	410	430	450	465
265	165	170	180	195	620	385	405	420	455	265	180	185	195	200	620	415	435	455	470
270	165	175	185	195	625	390	405	425	455	270	180	190	195	205	625	420	440	455	475
275	170	180	185	200	630	390	410	430	460	275	185	195	200	210	630	420	440	460	480
280	175	180	190	205	635	395	415	430	465	280	190	195	205	215	635	425	445	465	485
285	175	185	195	210	640	395	415	435	465	285	190	200	210	215	640	430	450	465	485
290	180	190	195	210	645	400	420	440	470	290	195	205	210	220	645	430	450	470	490
295	185	190	200	215	650	405	425	440	475	295	200	205	215	225	650	435	455	475	495
300	185	195	205	220	655	405	425	445	480	300	200	210	220	230	655	440	460	480	500
305	190	200	205	225	660	410	430	450	480	305	205	215	225	230	660	440	460	480	500
310	190	200	210	225	665	410	430	450	485	310	210	215	225	235	665	445	465	485	505
315	195	205	215	230	670	415	435	455	490	315	210	220	230	240	670	450	470	490	510
320	200	210	220	235	675	420	440	460	495	320	215	225	235	245	675	450	470	495	515
325	200	210	220	235	680	420	440	460	495	325	220	225	235	245	680	455	475	495	515
330	205	215	225	240	685	425	445	465	500	330	220	230	240	250	685	460	480	500	520
335	210	220	230	245	690	430	450	470	505	335	225	235	245	255	690	460	485	505	525
340	210	220	230	250	695	430	450	475	505	340	230	240	250	260	695	465	485	505	530
345	215	225	235	250	700	435	455	475	510	345	230	240	250	260	700	470	490	510	530
350	215	230	240	255	705	435	460	480	515	350	235	245	255	265	705	470	495	515	535
355	220	230	240	260	710	440	460	485	520	355	240	250	260	270	710	475	495	520	540
360	225	235	245	265	715	445	465	485	520	360	240	250	265	275	715	480	500	520	545
365	225	235	250	265	720	445	470	490	525	365	245	255	265	275	720	480	505	525	545
370	230	240	250	270	725	450	470	495	530	370	250	260	270	280	725	485	505	530	550
375	235	245	255	275	730	455	475	495	535	375	250	265	275	285	730	490	510	535	555
380	235	245	260	275	735	455	480	500	535	380	255	265	275	290	735	490	515	535	560
385	240	250	260	280	740	460	480	505	540	385	260	270	280	295	740	495	520	540	560
390	240	255	265	285	745	460	485	505	545	390	260	275	285	295	745	500	520	545	565
395	245	255	270	290	750	465	490	510	550	395	265	275	290	300	750	505	525	550	570
400	250	260	270	290	755	470	490	515	550	400	270	280	290	305	755	505	530	550	575
405	250	265	275	295	760	470	495	515	555	405	270	285	295	310	760	510	530	555	580
410	255	265	280	300	765	475	495	520	560	410	275	285	300	310	765	515	535	560	580
415	255	270	280	305	770	475	500	525	560	415	280	290	305	315	770	515	540	560	585
420	260	275	285	305	775	480	505	525	565	420	280	295	305	320	775	520	545	565	590

# ASC STRENGTH PROGRESSION (Bench/Incline/Back Squat)

# WEEKS 5 & 6

8 6 6 6					8 6 6 6					8 7 6 5 5					8 7 6 5 5						
67% 76% 79% 82%					67% 76% 79% 82%					70% 76% 79% 82% 85%					70% 76% 79% 82% 85%						
1 REP MAX	WEEK 5				1 REP MAX	WEEK 5				1 REP MAX	WEEK 6				1 REP MAX	WEEK 6					
70	45	55	55	55	425	285	325	335	350	70	50	55	55	55	60	425	300	325	335	350	360
75	50	55	60	60	430	290	325	340	355	75	55	55	60	60	65	430	300	325	340	355	365
80	55	60	65	65	435	290	330	345	355	80	55	60	65	65	70	435	305	330	345	355	370
85	55	65	65	70	440	295	335	350	360	85	60	65	65	70	70	440	310	335	350	360	375
90	60	70	70	75	445	300	340	350	365	90	65	70	70	75	75	445	310	340	350	365	380
95	65	70	75	80	450	300	340	355	370	95	65	70	75	80	80	450	315	340	355	370	385
100	65	75	80	80	455	305	345	360	375	100	70	75	80	80	85	455	320	345	360	375	385
105	70	80	85	85	460	310	350	365	375	105	75	80	85	85	90	460	320	350	365	375	390
110	75	85	85	90	465	310	355	365	380	110	75	85	85	90	95	465	325	355	365	380	395
115	75	85	90	95	470	315	355	370	385	115	80	85	90	95	100	470	330	355	370	385	400
120	80	90	95	100	475	320	360	375	390	120	85	90	95	100	100	475	335	360	375	390	405
125	85	95	100	105	480	320	365	380	395	125	90	95	100	105	105	480	335	365	380	395	410
130	85	100	105	105	485	325	370	385	400	130	90	100	105	105	110	485	340	370	385	400	410
135	90	105	105	110	490	330	370	385	400	135	95	105	105	110	115	490	345	370	385	400	415
140	95	105	110	115	495	330	375	390	405	140	100	105	110	115	120	495	345	375	390	405	420
145	95	110	115	120	500	335	380	395	410	145	100	110	115	120	125	500	350	380	395	410	425
150	100	115	120	125	505	340	385	400	415	150	105	115	120	125	130	505	355	385	400	415	430
155	105	120	120	125	510	340	390	405	420	155	110	120	120	125	130	510	355	390	405	420	435
160	105	120	125	130	515	345	390	405	420	160	110	120	125	130	135	515	360	390	405	420	440
165	110	125	130	135	520	350	395	410	425	165	115	125	130	135	140	520	365	395	410	425	440
170	115	130	135	140	525	350	400	415	430	170	120	130	135	140	145	525	370	400	415	430	445
175	115	135	140	145	530	355	405	420	435	175	125	135	140	145	150	530	370	405	420	435	450
180	120	135	140	150	535	360	405	425	440	180	125	135	140	150	155	535	375	405	425	440	455
185	125	140	145	150	540	360	410	425	445	185	130	140	145	150	155	540	380	410	425	445	460
190	125	145	150	155	545	365	415	430	445	190	135	145	150	155	160	545	380	415	430	445	465
195	130	150	155	160	550	370	420	435	450	195	135	150	155	160	165	550	385	420	435	450	470
200	135	150	160	165	555	370	420	440	455	200	140	150	160	165	170	555	390	420	440	455	470
205	135	155	160	170	560	375	425	440	460	205	145	155	160	170	175	560	390	425	440	460	475
210	140	160	165	170	565	380	430	445	465	210	145	160	165	170	180	565	395	430	445	465	480
215	145	165	170	175	570	380	435	450	465	215	150	165	170	175	185	570	400	435	450	465	485
220	145	165	175	180	575	385	435	455	470	220	155	165	175	180	185	575	405	435	455	470	490
225	150	170	180	185	580	390	440	460	475	225	160	170	180	185	190	580	405	440	460	475	495
230	155	175	180	190	585	390	445	460	480	230	160	175	180	190	195	585	410	445	460	480	495
235	155	180	185	195	590	395	450	465	485	235	165	180	185	195	200	590	415	450	465	485	500
240	160	180	190	195	595	400	450	470	490	240	170	180	190	195	205	595	415	450	470	490	505
245	165	185	195	200	600	400	455	475	490	245	170	185	195	200	210	600	420	455	475	490	510
250	170	190	200	205	605	405	460	480	495	250	175	190	200	205	215	605	425	460	480	495	515
255	170	195	200	210	610	410	465	480	500	255	180	195	200	210	215	610	425	465	480	500	520
260	175	200	205	215	615	410	465	485	505	260	180	200	205	215	220	615	430	465	485	505	525
265	180	200	210	215	620	415	470	490	510	265	185	200	210	215	225	620	435	470	490	510	525
270	180	205	215	220	625	420	475	495	515	270	190	205	215	220	230	625	440	475	495	515	530
275	185	210	215	225	630	420	480	500	515	275	195	210	215	225	235	630	440	480	500	515	535
280	190	215	220	230	635	425	485	500	520	280	195	215	220	230	240	635	445	485	500	520	540
285	190	215	225	235	640	430	485	505	525	285	200	215	225	235	240	640	450	485	505	525	545
290	195	220	230	240	645	430	490	510	530	290	205	220	230	240	245	645	450	490	510	530	550
295	200	225	235	240	650	435	495	515	535	295	205	225	235	240	250	650	455	495	515	535	555
300	200	230	235	245	655	440	500	515	535	300	210	230	235	245	255	655	460	500	515	535	555
305	205	230	240	250	660	440	500	520	540	305	215	230	240	250	260	660	460	500	520	540	560
310	210	235	245	255	665	445	505	525	545	310	215	235	245	255	265	665	465	505	525	545	565
315	210	240	250	260	670	450	510	530	550	315	220	240	250	260	270	670	470	510	530	550	570
320	215	245	255	260	675	450	515	535	555	320	225	245	255	260	270	675	470	515	535	555	575
325	220	245	255	265	680	455	515	535	560	325	225	245	255	265	275	680	475	515	535	560	580
330	220	250	260	270	685	460	520	540	560	330	230	250	260	270	280	685	480	520	540	560	580
335	225	255	265	275	690	460	525	545	565	335	235	255	265	275	285	690	485	525	545	565	585
340	230	260	270	280	695	465	530	550	570	340	240	260	270	280	290	695	485	530	550	570	590
345	230	260	275	285	700	470	530	555	575	345	240	260	275	285	295	700	490	530	555	575	595
350	235	265	275	285	705	470	535	555	580	350	245	265	275	285	300	705	495	535	555	580	600
355	240	270	280	290	710	475	540	560	580	355	250	270	280	290	300	710	495	540	560	580	605
360	240	275	285	295	715	480	545	565	585	360	250	275	285	295	305	715	500	545	565	585	610
365	245	275	290	300	720	480	545	570	590	365	255	275	290	300	310	720	505	545	570	590	610
370	250	280	290	305	725	485	550	575	595	370	260	280	290	305	315	725	505	550	575	595	615
375	250	285	295	310	730	490	555	575	600	375	265	285	295	310	320	730	510	555	575	600	620
380	255	290	300	310	735	490	560	580	605	380	265	290	300	310	325	735	515	560	580	605	625
385	260	295	305	315	740	495	560	585	605	385	270	295	305	315	325	740	520	560	585	605	630
390	260	295	310	320	745	500	565	590	610	390	275	295	310	320	330	745	520	565	590	610	635
395	265	300	310	325	750	505	570	595	615	395	275	300	310	325	335	750	525	570	595	615	640
400	270	305	315	330	755	505	575	595	620	400	280	305	315	330	340	755	530	575	595	620	640
405	270	310	320	330	760	510															

# ASC STRENGTH PROGRESSION (Bench/Incline/Back Squat)

# WEEKS 7 & 8

8 6 4 4 4						8 6 4 4 4						8 5 3 3 3						8 5 3 3 3					
70% 76% 82% 85% 88%						70% 76% 82% 85% 88%						70% 79% 85% 88% 91%						70% 79% 85% 88% 91%					
1 REP MAX WEEK 7						1 REP MAX WEEK 7						1 REP MAX WEEK 8						1 REP MAX WEEK 8					
70	50	55	55	60	60	425	300	325	350	360	375	70	50	55	60	60	65	425	300	335	360	375	385
75	55	55	60	65	65	430	300	325	355	365	380	75	55	60	65	65	70	430	300	340	365	380	390
80	55	60	65	70	70	435	305	330	355	370	385	80	55	65	70	70	75	435	305	345	370	385	395
85	60	65	70	70	75	440	310	335	360	375	385	85	60	65	70	75	75	440	310	350	375	385	400
90	65	70	75	75	80	445	310	340	365	380	390	90	65	70	75	80	80	445	310	350	380	390	405
95	65	70	80	80	85	450	315	340	370	385	395	95	65	75	80	85	85	450	315	355	385	395	410
100	70	75	80	85	90	455	320	345	375	385	400	100	70	80	85	90	90	455	320	360	385	400	415
105	75	80	85	90	90	460	320	350	375	390	405	105	75	85	90	90	95	460	320	365	390	405	420
110	75	85	90	95	95	465	325	355	380	395	410	110	75	85	95	95	100	465	325	365	395	410	425
115	80	85	95	100	100	470	330	355	385	400	415	115	80	90	100	100	105	470	330	370	400	415	430
120	85	90	100	100	105	475	335	360	390	405	420	120	85	95	100	105	110	475	335	375	405	420	430
125	90	95	105	105	110	480	335	365	395	410	420	125	90	100	105	110	115	480	335	380	410	420	435
130	90	100	105	110	115	485	340	370	400	410	425	130	90	105	110	115	120	485	340	385	410	425	440
135	95	105	110	115	120	490	345	370	400	415	430	135	95	105	115	120	125	490	345	385	415	430	445
140	100	105	115	120	125	495	345	375	405	420	435	140	100	110	120	125	125	495	345	390	420	435	450
145	100	110	120	125	130	500	350	380	410	425	440	145	100	115	125	130	130	500	350	395	425	440	455
150	105	115	125	130	130	505	355	385	415	430	445	150	105	120	130	130	135	505	355	400	430	445	460
155	110	120	125	130	135	510	355	390	420	435	450	155	110	120	130	135	140	510	355	405	435	450	465
160	110	120	130	135	140	515	360	390	420	440	455	160	110	125	135	140	145	515	360	405	440	455	470
165	115	125	135	140	145	520	365	395	425	440	460	165	115	130	140	145	150	520	365	410	440	460	475
170	120	130	140	145	150	525	370	400	430	445	460	170	120	135	145	150	155	525	370	415	445	460	480
175	125	135	145	150	155	530	370	405	435	450	465	175	125	140	150	155	160	530	370	420	450	465	480
180	125	135	150	155	160	535	375	405	440	455	470	180	125	140	155	160	165	535	375	425	455	470	485
185	130	140	150	155	165	540	380	410	445	460	475	185	130	145	155	165	170	540	380	425	460	475	490
190	135	145	155	160	165	545	380	415	445	465	480	190	135	150	160	165	175	545	380	430	465	480	495
195	135	150	160	165	170	550	385	420	450	470	485	195	135	155	165	170	175	550	385	435	470	485	500
200	140	150	165	170	175	555	390	420	455	470	490	200	140	160	170	175	180	555	390	440	470	490	505
205	145	155	170	175	180	560	390	425	460	475	495	205	145	160	175	180	185	560	390	440	475	495	510
210	145	160	170	180	185	565	395	430	465	480	495	210	145	165	180	185	190	565	395	445	480	495	515
215	150	165	175	185	190	570	400	435	465	485	500	215	150	170	185	190	195	570	400	450	485	500	520
220	155	165	180	185	195	575	405	435	470	490	505	220	155	175	185	195	200	575	405	455	490	505	525
225	160	170	185	190	200	580	405	440	475	495	510	225	160	180	190	200	205	580	405	460	495	510	530
230	160	175	190	195	200	585	410	445	480	495	515	230	160	180	195	200	210	585	410	460	495	515	530
235	165	180	195	200	205	590	415	450	485	500	520	235	165	185	200	205	215	590	415	465	500	520	535
240	170	180	195	205	210	595	415	450	490	505	525	240	170	190	205	210	220	595	415	470	505	525	540
245	170	185	200	210	215	600	420	455	490	510	530	245	170	195	210	215	225	600	420	475	510	530	545
250	175	190	205	215	220	605	425	460	495	515	530	250	175	200	215	220	230	605	425	480	515	530	550
255	180	195	210	215	225	610	425	465	500	520	535	255	180	200	215	225	230	610	425	480	520	535	555
260	180	200	215	220	230	615	430	465	505	525	540	260	180	205	220	230	235	615	430	485	525	540	560
265	185	200	215	225	235	620	435	470	510	525	545	265	185	210	225	235	240	620	435	490	525	545	565
270	190	205	220	230	240	625	440	475	515	530	550	270	190	215	230	240	245	625	440	495	530	550	570
275	195	210	225	235	240	630	440	480	515	535	555	275	195	215	235	240	250	630	440	500	535	555	575
280	195	215	230	240	245	635	445	485	520	540	560	280	195	220	240	245	255	635	445	500	540	560	580
285	200	215	235	240	250	640	450	485	525	545	565	285	200	225	240	250	260	640	450	505	545	565	580
290	205	220	240	245	255	645	450	490	530	550	570	290	205	230	245	255	265	645	450	510	550	570	585
295	205	225	240	250	260	650	455	495	535	555	570	295	205	235	250	260	270	650	455	515	555	570	590
300	210	230	245	255	265	655	460	500	535	555	575	300	210	235	255	265	275	655	460	515	555	575	595
305	215	230	250	260	270	660	460	500	540	560	580	305	215	240	260	270	280	660	460	520	560	580	600
310	215	235	255	265	275	665	465	505	545	565	585	310	215	245	265	275	280	665	465	525	565	585	605
315	220	240	260	270	275	670	470	510	550	570	590	315	220	250	270	275	285	670	470	530	570	590	610
320	225	245	260	270	280	675	470	515	555	575	595	320	225	255	270	280	290	675	470	535	575	595	615
325	225	245	265	275	285	680	475	515	560	580	600	325	225	255	275	285	295	680	475	535	580	600	620
330	230	250	270	280	290	685	480	520	560	580	605	330	230	260	280	290	300	685	480	540	580	605	625
335	235	255	275	285	295	690	485	525	565	585	605	335	235	265	285	295	305	690	485	545	585	605	630
340	240	260	280	290	300	695	485	530	570	590	610	340	240	270	290	300	310	695	485	550	590	610	630
345	240	260	285	295	305	700	490	530	575	595	615	345	240	275	295	305	315	700	490	555	595	615	635
350	245	265	285	300	310	705	495	535	580	600	620	350	245	275	300	310	320	705	495	555	600	620	640
355	250	270	290	300	310	710	495	540	580	605	625	355	250	280	300	310	325	710	495	560	605	625	645
360	250	275	295	305	315	715	500	545	585	610	630	360	250	285	305	315	330	715	500	565	610	630	650
365	255	275	300	310	320	720	505	545	590	610	635	365	255	290	310	320	330	720	505	570	610	635	655
370	260	280	305	315	325	725	505	550	595	615	640	370	260	290	315	325	335	725	505	575	615	640	660
375	265	285	310	320	330	730	510	555	600	620	640	375	265	295	320	330	340	730	510	575	62		

# ASC STRENGTH PROGRESSION (Bench/Incline/Back Squat)

# WEEKS 9 & 10

8 5 4 3 2						8 5 4 3 2						8 6 4 2 1						8 6 4 2 1					
70% 82% 85% 90% 94%						70% 82% 85% 90% 94%						70% 80% 85% 90% 97%						70% 80% 85% 90% 97%					
1 REP MAX WEEK 9						1 REP MAX WEEK 9						1 REP MAX WEEK 10						1 REP MAX WEEK 10					
70	50	55	60	65	65	425	300	350	360	385	400	70	50	55	60	65	70	425	300	340	360	385	410
75	55	60	65	70	70	430	300	355	365	385	405	75	55	60	65	70	75	430	300	345	365	385	415
80	55	65	70	70	75	435	305	355	370	390	410	80	55	65	70	70	80	435	305	350	370	390	420
85	60	70	70	75	80	440	310	360	375	395	415	85	60	70	70	75	80	440	310	350	375	395	425
90	65	75	75	80	85	445	310	365	380	400	420	90	65	70	75	80	85	445	310	355	380	400	430
95	65	80	80	85	90	450	315	370	385	405	425	95	65	75	80	85	90	450	315	360	385	405	435
100	70	80	85	90	95	455	320	375	385	410	430	100	70	80	85	90	95	455	320	365	385	410	440
105	75	85	90	95	100	460	320	375	390	415	430	105	75	85	90	95	100	460	320	370	390	415	445
110	75	90	95	100	105	465	325	380	395	420	435	110	75	90	95	100	105	465	325	370	395	420	450
115	80	95	100	105	110	470	330	385	400	425	440	115	80	90	100	105	110	470	330	375	400	425	455
120	85	100	100	110	115	475	335	390	405	430	445	120	85	95	100	110	115	475	335	380	405	430	460
125	90	105	105	115	120	480	335	395	410	430	450	125	90	100	105	115	120	480	335	385	410	430	465
130	90	105	110	115	120	485	340	400	410	435	455	130	90	105	110	115	125	485	340	390	410	435	470
135	95	110	115	120	125	490	345	400	415	440	460	135	95	110	115	120	130	490	345	390	415	440	475
140	100	115	120	125	130	495	345	405	420	445	465	140	100	110	120	125	135	495	345	395	420	445	480
145	100	120	125	130	135	500	350	410	425	450	470	145	100	115	125	130	140	500	350	400	425	450	485
150	105	125	130	135	140	505	355	415	430	455	475	150	105	120	130	135	145	505	355	405	430	455	490
155	110	125	130	140	145	510	355	420	435	460	480	155	110	125	130	140	150	510	355	410	435	460	495
160	110	130	135	145	150	515	360	420	440	465	485	160	110	130	135	145	155	515	360	410	440	465	500
165	115	135	140	150	155	520	365	425	440	470	490	165	115	130	140	150	160	520	365	415	440	470	505
170	120	140	145	155	160	525	370	430	445	475	495	170	120	135	145	155	165	525	370	420	445	475	510
175	125	145	150	160	165	530	370	435	450	475	500	175	125	140	150	160	170	530	370	425	450	475	515
180	125	150	155	160	170	535	375	440	455	480	505	180	125	145	155	160	175	535	375	430	455	480	520
185	130	150	155	165	175	540	380	445	460	485	510	185	130	150	155	165	180	540	380	430	460	485	525
190	135	155	160	170	180	545	380	445	465	490	510	190	135	150	160	170	185	545	380	435	465	490	530
195	135	160	165	175	185	550	385	450	470	495	515	195	135	155	165	175	190	550	385	440	470	495	535
200	140	165	170	180	190	555	390	455	470	500	520	200	140	160	170	180	195	555	390	445	470	500	540
205	145	170	175	185	195	560	390	460	475	505	525	205	145	165	175	185	200	560	390	450	475	505	545
210	145	170	180	190	195	565	395	465	480	510	530	210	145	170	180	190	205	565	395	450	480	510	550
215	150	175	185	195	200	570	400	465	485	515	535	215	150	170	185	195	210	570	400	455	485	515	555
220	155	180	185	200	205	575	405	470	490	520	540	220	155	175	185	200	215	575	405	460	490	520	560
225	160	185	190	205	210	580	405	475	495	520	545	225	160	180	190	205	220	580	405	465	495	520	565
230	160	190	195	205	215	585	410	480	495	525	550	230	160	185	195	205	225	585	410	470	495	525	565
235	165	195	200	210	220	590	415	485	500	530	555	235	165	190	200	210	230	590	415	470	500	530	570
240	170	195	205	215	225	595	415	490	505	535	560	240	170	190	205	215	235	595	415	475	505	535	575
245	170	200	210	220	230	600	420	490	510	540	565	245	170	195	210	220	240	600	420	480	510	540	580
250	175	205	215	225	235	605	425	495	515	545	570	250	175	200	215	225	245	605	425	485	515	545	585
255	180	210	215	230	240	610	425	500	520	550	575	255	180	205	215	230	245	610	425	490	520	550	590
260	180	215	220	235	245	615	430	505	525	555	580	260	180	210	220	235	250	615	430	490	525	555	595
265	185	215	225	240	250	620	435	510	525	560	585	265	185	210	225	240	255	620	435	495	525	560	600
270	190	220	230	245	255	625	440	515	530	565	590	270	190	215	230	245	260	625	440	500	530	565	605
275	195	225	235	250	260	630	440	515	535	565	590	275	195	220	235	250	265	630	440	505	535	565	610
280	195	230	240	250	265	635	445	520	540	570	595	280	195	225	240	250	270	635	445	510	540	570	615
285	200	235	240	255	270	640	450	525	545	575	600	285	200	230	240	255	275	640	450	510	545	575	620
290	205	240	245	260	275	645	450	530	550	580	605	290	205	230	245	260	280	645	450	515	550	580	625
295	205	240	250	265	275	650	455	535	555	585	610	295	205	235	250	265	285	650	455	520	555	585	630
300	210	245	255	270	280	655	460	535	555	590	615	300	210	240	255	270	290	655	460	525	555	590	635
305	215	250	260	275	285	660	460	540	560	595	620	305	215	245	260	275	295	660	460	530	560	595	640
310	215	255	265	280	290	665	465	545	565	600	625	310	215	250	265	280	300	665	465	530	565	600	645
315	220	260	270	285	295	670	470	550	570	605	630	315	220	250	270	285	305	670	470	535	570	605	650
320	225	260	270	290	300	675	470	555	575	610	635	320	225	255	270	290	310	675	470	540	575	610	655
325	225	265	275	295	305	680	475	560	580	610	640	325	225	260	275	295	315	680	475	545	580	610	660
330	230	270	280	295	310	685	480	560	580	615	645	330	230	265	280	295	320	685	480	550	580	615	665
335	235	275	285	300	315	690	485	565	585	620	650	335	235	270	285	300	325	690	485	550	585	620	670
340	240	280	290	305	320	695	485	570	590	625	655	340	240	270	290	305	330	695	485	555	590	625	675
345	240	285	295	310	325	700	490	575	595	630	660	345	240	275	295	310	335	700	490	560	595	630	680
350	245	285	300	315	330	705	495	580	600	635	665	350	245	280	300	315	340	705	495	565	600	635	685
355	250	290	300	320	335	710	495	580	605	640	665	355	250	285	300	320	345	710	495	570	605	640	690
360	250	295	305	325	340	715	500	585	610	645	670	360	250	290	305	325	350	715	500	570	610	645	695
365	255	300	310	330	345	720	505	590	610	650	675	365	255	290	310	330	355	720	505	575	610	650	700
370	260	305	315	335	350	725	505	595	615	655	680	370	260	295	315	335	360	725	505	580	615	655	705
375	265	310	320	340	355	730	510																

# ASC STRENGTH PROGRESSION (Bench/Incline/Back Squat)

# WEEKS 11 & 12

8 7 5 5 3						8 7 5 5 3						9 8 7 6 5						9 8 7 6 5					
70% 80% 85% 87% 90%						70% 80% 85% 87% 90%						70% 77% 82% 85% 88%						70% 77% 82% 85% 88%					
1 REP MAX WEEK 11						1 REP MAX WEEK 11						1 REP MAX WEEK 12						1 REP MAX WEEK 12					
70	50	55	60	60	65	425	300	340	360	370	385	70	50	55	55	60	60	425	300	325	350	360	375
75	55	60	65	65	70	430	300	345	365	375	385	75	55	60	60	65	65	430	300	330	355	365	380
80	55	65	70	70	70	435	305	350	370	380	390	80	55	60	65	70	70	435	305	335	355	370	385
85	60	70	70	75	75	440	310	350	375	385	395	85	60	65	70	70	75	440	310	340	360	375	385
90	65	70	75	80	80	445	310	355	380	385	400	90	65	70	75	75	80	445	310	345	365	380	390
95	65	75	80	85	85	450	315	360	385	390	405	95	65	75	80	80	85	450	315	345	370	385	395
100	70	80	85	85	90	455	320	365	385	395	410	100	70	75	80	85	90	455	320	350	375	385	400
105	75	85	90	90	95	460	320	370	390	400	415	105	75	80	85	90	90	460	320	355	375	390	405
110	75	90	95	95	100	465	325	370	395	405	420	110	75	85	90	95	95	465	325	360	380	395	410
115	80	90	100	100	105	470	330	375	400	410	425	115	80	90	95	100	100	470	330	360	385	400	415
120	85	95	100	105	110	475	335	380	405	415	430	120	85	90	100	100	105	475	335	365	390	405	420
125	90	100	105	110	115	480	335	385	410	420	430	125	90	95	105	105	110	480	335	370	395	410	420
130	90	105	110	115	115	485	340	390	410	420	435	130	90	100	105	110	115	485	340	375	400	410	425
135	95	110	115	115	120	490	345	390	415	425	440	135	95	105	110	115	120	490	345	375	400	415	430
140	100	110	120	120	125	495	345	395	420	430	445	140	100	110	115	120	125	495	345	380	405	420	435
145	100	115	125	125	130	500	350	400	425	435	450	145	100	110	120	125	130	500	350	385	410	425	440
150	105	120	130	130	135	505	355	405	430	440	455	150	105	115	125	130	130	505	355	390	415	430	445
155	110	125	130	135	140	510	355	410	435	445	460	155	110	120	125	130	135	510	355	395	420	435	450
160	110	130	135	140	145	515	360	410	440	450	465	160	110	125	130	135	140	515	360	395	420	440	455
165	115	130	140	145	150	520	365	415	440	450	470	165	115	125	135	140	145	520	365	400	425	440	460
170	120	135	145	150	155	525	370	420	445	455	475	170	120	130	140	145	150	525	370	405	430	445	460
175	125	140	150	150	160	530	370	425	450	460	475	175	125	135	145	150	155	530	370	410	435	450	465
180	125	145	155	155	160	535	375	430	455	465	480	180	125	140	150	155	160	535	375	410	440	455	470
185	130	150	155	160	165	540	380	430	460	470	485	185	130	140	150	155	165	540	380	415	445	460	475
190	135	150	160	165	170	545	380	435	465	475	490	190	135	145	155	160	165	545	380	420	445	465	480
195	135	155	165	170	175	550	385	440	470	480	495	195	135	150	160	165	170	550	385	425	450	470	485
200	140	160	170	175	180	555	390	445	470	485	500	200	140	155	165	170	175	555	390	425	455	470	490
205	145	165	175	180	185	560	390	450	475	485	505	205	145	160	170	175	180	560	390	430	460	475	495
210	145	170	180	185	190	565	395	450	480	490	510	210	145	160	170	180	185	565	395	435	465	480	495
215	150	170	185	185	195	570	400	455	485	495	515	215	150	165	175	185	190	570	400	440	465	485	500
220	155	175	185	190	200	575	405	460	490	500	520	220	155	170	180	185	195	575	405	445	470	490	505
225	160	180	190	195	205	580	405	465	495	505	520	225	160	175	185	190	200	580	405	445	475	495	510
230	160	185	195	200	205	585	410	470	495	510	525	230	160	175	190	195	200	585	410	450	480	495	515
235	165	190	200	205	210	590	415	470	500	515	530	235	165	180	195	200	205	590	415	455	485	500	520
240	170	190	205	210	215	595	415	475	505	520	535	240	170	185	195	205	210	595	415	460	490	505	525
245	170	195	210	215	220	600	420	480	510	520	540	245	170	190	200	210	215	600	420	460	490	510	530
250	175	200	215	220	225	605	425	485	515	525	545	250	175	195	205	215	220	605	425	465	495	515	530
255	180	205	215	220	230	610	425	490	520	530	550	255	180	195	210	215	225	610	425	470	500	520	535
260	180	210	220	225	235	615	430	490	525	535	555	260	180	200	215	220	230	615	430	475	505	525	540
265	185	210	225	230	240	620	435	495	525	540	560	265	185	205	215	225	235	620	435	475	510	525	545
270	190	215	230	235	245	625	440	500	530	545	565	270	190	210	220	230	240	625	440	480	515	530	550
275	195	220	235	240	250	630	440	505	535	550	565	275	195	210	225	235	240	630	440	485	515	535	555
280	195	225	240	245	250	635	445	510	540	550	570	280	195	215	230	240	245	635	445	490	520	540	560
285	200	230	240	250	255	640	450	510	545	555	575	285	200	220	235	240	250	640	450	495	525	545	565
290	205	230	245	250	260	645	450	515	550	560	580	290	205	225	240	245	255	645	450	495	530	550	570
295	205	235	250	255	265	650	455	520	555	565	585	295	205	225	240	250	260	650	455	500	535	555	570
300	210	240	255	260	270	655	460	525	555	570	590	300	210	230	245	255	265	655	460	505	535	555	575
305	215	245	260	265	275	660	460	530	560	575	595	305	215	235	250	260	270	660	460	510	540	560	580
310	215	250	265	270	280	665	465	530	565	580	600	310	215	240	255	265	275	665	465	510	545	565	585
315	220	250	270	275	285	670	470	535	570	585	605	315	220	245	260	270	275	670	470	515	550	570	590
320	225	255	270	280	290	675	470	540	575	585	610	320	225	245	260	270	280	675	470	520	555	575	595
325	225	260	275	285	295	680	475	545	580	590	610	325	225	250	265	275	285	680	475	525	560	580	600
330	230	265	280	285	295	685	480	550	580	595	615	330	230	255	270	280	290	685	480	525	560	580	605
335	235	270	285	290	300	690	485	550	585	600	620	335	235	260	275	285	295	690	485	530	565	585	605
340	240	270	290	295	305	695	485	555	590	605	625	340	240	260	280	290	300	695	485	535	570	590	610
345	240	275	295	300	310	700	490	560	595	610	630	345	240	265	285	295	305	700	490	540	575	595	615
350	245	280	300	305	315	705	495	565	600	615	635	350	245	270	285	300	310	705	495	545	580	600	620
355	250	285	300	310	320	710	495	570	605	620	640	355	250	275	290	300	310	710	495	545	580	605	625
360	250	290	305	315	325	715	500	570	610	620	645	360	250	275	295	305	315	715	500	550	585	610	630
365	255	290	310	320	330	720	505	575	610	625	650	365	255	280	300	310	320	720	505	555	590	610	635
370	260	295	315	320	335	725	505	580	615	630	655	370	260	285	305	315	325	725	505	560	595	615	640
375	265	300	320	325	340	730	510	585</															

# ASC STRENGTH PROGRESSION (Bench/Incline/Back Squat)

# WEEKS 13 & 14

10 8 6 4 4					10 8 6 4 4					10 8 8 6 4					10 8 8 6 4								
70% 77% 85% 87% 90%					70% 77% 85% 87% 90%					70% 77% 80% 87% 92%					70% 77% 80% 87% 92%								
1 REP MAX WEEK 13					1 REP MAX WEEK 13					1 REP MAX WEEK 14					1 REP MAX WEEK 14								
70	50	55	60	60	65	425	300	325	360	370	385	70	50	55	55	60	65	425	300	325	340	370	390
75	55	60	65	65	70	430	300	330	365	375	385	75	55	60	60	65	70	430	300	330	345	375	395
80	55	60	70	70	70	435	305	335	370	380	390	80	55	60	65	70	75	435	305	335	350	380	400
85	60	65	70	75	75	440	310	340	375	385	395	85	60	65	70	75	80	440	310	340	350	385	405
90	65	70	75	80	80	445	310	345	380	385	400	90	65	70	70	80	85	445	310	345	355	385	410
95	65	75	80	85	85	450	315	345	385	390	405	95	65	75	75	85	85	450	315	345	360	390	415
100	70	75	85	85	90	455	320	350	385	395	410	100	70	75	80	85	90	455	320	350	365	395	420
105	75	80	90	90	95	460	320	355	390	400	415	105	75	80	85	90	95	460	320	355	370	400	425
110	75	85	95	95	100	465	325	360	395	405	420	110	75	85	90	95	100	465	325	360	370	405	430
115	80	90	100	100	105	470	330	360	400	410	425	115	80	90	90	100	105	470	330	360	375	410	430
120	85	90	100	105	110	475	335	365	405	415	430	120	85	90	95	105	110	475	335	365	380	415	435
125	90	95	105	110	115	480	335	370	410	420	430	125	90	95	100	110	115	480	335	370	385	420	440
130	90	100	110	115	115	485	340	375	410	420	435	130	90	100	105	115	120	485	340	375	390	420	445
135	95	105	115	115	120	490	345	375	415	425	440	135	95	105	110	115	125	490	345	375	390	425	450
140	100	110	120	120	125	495	345	380	420	430	445	140	100	110	110	120	130	495	345	380	395	430	455
145	100	110	125	125	130	500	350	385	425	435	450	145	100	110	115	125	135	500	350	385	400	435	460
150	105	115	130	130	135	505	355	390	430	440	455	150	105	115	120	130	140	505	355	390	405	440	465
155	110	120	130	135	140	510	355	395	435	445	460	155	110	120	125	135	145	510	355	395	410	445	470
160	110	125	135	140	145	515	360	395	440	450	465	160	110	125	130	140	145	515	360	395	410	450	475
165	115	125	140	145	150	520	365	400	440	450	470	165	115	125	130	145	150	520	365	400	415	450	480
170	120	130	145	150	155	525	370	405	445	455	475	170	120	130	135	150	155	525	370	405	420	455	485
175	125	135	150	150	160	530	370	410	450	460	475	175	125	135	140	150	160	530	370	410	425	460	490
180	125	140	155	155	160	535	375	410	455	465	480	180	125	140	145	155	165	535	375	410	430	465	490
185	130	140	155	160	165	540	380	415	460	470	485	185	130	140	150	160	170	540	380	415	430	470	495
190	135	145	160	165	170	545	380	420	465	475	490	190	135	145	150	165	175	545	380	420	435	475	500
195	135	150	165	170	175	550	385	425	470	480	495	195	135	150	155	170	180	550	385	425	440	480	505
200	140	155	170	175	180	555	390	425	470	485	500	200	140	155	160	175	185	555	390	425	445	485	510
205	145	160	175	180	185	560	390	430	475	485	505	205	145	160	165	180	190	560	390	430	450	485	515
210	145	160	180	185	190	565	395	435	480	490	510	210	145	160	170	185	195	565	395	435	450	490	520
215	150	165	185	185	195	570	400	440	485	495	515	215	150	165	170	185	200	570	400	440	455	495	525
220	155	170	185	190	200	575	405	445	490	500	520	220	155	170	175	190	200	575	405	445	460	500	530
225	160	175	190	195	205	580	405	445	495	505	520	225	160	175	180	195	205	580	405	445	465	505	535
230	160	175	195	200	205	585	410	450	495	510	525	230	160	175	185	200	210	585	410	450	470	510	540
235	165	180	200	205	210	590	415	455	500	515	530	235	165	180	190	205	215	590	415	455	470	515	545
240	170	185	205	210	215	595	415	460	505	520	535	240	170	185	190	210	220	595	415	460	475	520	545
245	170	190	210	215	220	600	420	460	510	520	540	245	170	190	195	215	225	600	420	460	480	520	550
250	175	195	215	220	225	605	425	465	515	525	545	250	175	195	200	220	230	605	425	465	485	525	555
255	180	195	215	220	230	610	425	470	520	530	550	255	180	195	205	220	235	610	425	470	490	530	560
260	180	200	220	225	235	615	430	475	525	535	555	260	180	200	210	225	240	615	430	475	490	535	565
265	185	205	225	230	240	620	435	475	525	540	560	265	185	205	210	230	245	620	435	475	495	540	570
270	190	210	230	235	245	625	440	480	530	545	565	270	190	210	215	235	250	625	440	480	500	545	575
275	195	210	235	240	250	630	440	485	535	550	565	275	195	210	220	240	255	630	440	485	505	550	580
280	195	215	240	245	250	635	445	490	540	550	570	280	195	215	225	245	260	635	445	490	510	550	585
285	200	220	240	250	255	640	450	495	545	555	575	285	200	220	230	250	260	640	450	495	510	555	590
290	205	225	245	250	260	645	450	495	550	560	580	290	205	225	230	250	265	645	450	495	515	560	595
295	205	225	250	255	265	650	455	500	555	565	585	295	205	225	235	255	270	650	455	500	520	565	600
300	210	230	255	260	270	655	460	505	555	570	590	300	210	230	240	260	275	655	460	505	525	570	605
305	215	235	260	265	275	660	460	510	560	575	595	305	215	235	245	265	280	660	460	510	530	575	605
310	215	240	265	270	280	665	465	510	565	580	600	310	215	240	250	270	285	665	465	510	530	580	610
315	220	245	270	275	285	670	470	515	570	585	605	315	220	245	250	275	290	670	470	515	535	585	615
320	225	245	270	280	290	675	470	520	575	585	610	320	225	245	255	280	295	675	470	520	540	585	620
325	225	250	275	285	295	680	475	525	580	590	610	325	225	250	260	285	300	680	475	525	545	590	625
330	230	255	280	285	295	685	480	525	580	595	615	330	230	255	265	285	305	685	480	525	550	595	630
335	235	260	285	290	300	690	485	530	585	600	620	335	235	260	270	290	310	690	485	530	550	600	635
340	240	260	290	295	305	695	485	535	590	605	625	340	240	260	270	295	315	695	485	535	555	605	640
345	240	265	295	300	310	700	490	540	595	610	630	345	240	265	275	300	315	700	490	540	560	610	645
350	245	270	300	305	315	705	495	545	600	615	635	350	245	270	280	305	320	705	495	545	565	615	650
355	250	275	300	310	320	710	495	545	605	620	640	355	250	275	285	310	325	710	495	545	570	620	655
360	250	275	305	315	325	715	500	550	610	620	645	360	250	275	290	315	330	715	500	550	570	620	660
365	255	280	310	320	330	720	505	555	610	625	650	365	255	280	290	320	335	720	505	555	575	625	660
370	260	285	315	320	335	725	505	560	615	630	655	370	260	285	295	320	340	725	505	560	580	630	665
375	265	290	320	325	340	730	510	560	620	635	655	375	265	290	300	325	345	730	510	5			

# ASC STRENGTH PROGRESSION (Bench/Incline/Back Squat)

WEEK 15

	10	10	10	8		10	10	10	8
	70%	72%	75%	80%		70%	72%	75%	80%
1 REP MAX	WEEK 15				1 REP MAX	WEEK 15			
70	50	50	55	55	425	300	305	320	340
75	55	55	55	60	430	300	310	325	345
80	55	60	60	65	435	305	315	325	350
85	60	60	65	70	440	310	315	330	350
90	65	65	70	70	445	310	320	335	355
95	65	70	70	75	450	315	325	340	360
100	70	70	75	80	455	320	330	340	365
105	75	75	80	85	460	320	330	345	370
110	75	80	85	90	465	325	335	350	370
115	80	85	85	90	470	330	340	355	375
120	85	85	90	95	475	335	340	355	380
125	90	90	95	100	480	335	345	360	385
130	90	95	100	105	485	340	350	365	390
135	95	95	100	110	490	345	355	370	390
140	100	100	105	110	495	345	355	370	395
145	100	105	110	115	500	350	360	375	400
150	105	110	115	120	505	355	365	380	405
155	110	110	115	125	510	355	365	385	410
160	110	115	120	130	515	360	370	385	410
165	115	120	125	130	520	365	375	390	415
170	120	120	130	135	525	370	380	395	420
175	125	125	130	140	530	370	380	400	425
180	125	130	135	145	535	375	385	400	430
185	130	135	140	150	540	380	390	405	430
190	135	135	145	150	545	380	390	410	435
195	135	140	145	155	550	385	395	415	440
200	140	145	150	160	555	390	400	415	445
205	145	150	155	165	560	390	405	420	450
210	145	150	160	170	565	395	405	425	450
215	150	155	160	170	570	400	410	430	455
220	155	160	165	175	575	405	415	430	460
225	160	160	170	180	580	405	420	435	465
230	160	165	175	185	585	410	420	440	470
235	165	170	175	190	590	415	425	445	470
240	170	175	180	190	595	415	430	445	475
245	170	175	185	195	600	420	430	450	480
250	175	180	190	200	605	425	435	455	485
255	180	185	190	205	610	425	440	460	490
260	180	185	195	210	615	430	445	460	490
265	185	190	200	210	620	435	445	465	495
270	190	195	205	215	625	440	450	470	500
275	195	200	205	220	630	440	455	475	505
280	195	200	210	225	635	445	455	475	510
285	200	205	215	230	640	450	460	480	510
290	205	210	220	230	645	450	465	485	515
295	205	210	220	235	650	455	470	490	520
300	210	215	225	240	655	460	470	490	525
305	215	220	230	245	660	460	475	495	530
310	215	225	235	250	665	465	480	500	530
315	220	225	235	250	670	470	480	505	535
320	225	230	240	255	675	470	485	505	540
325	225	235	245	260	680	475	490	510	545
330	230	240	250	265	685	480	495	515	550
335	235	240	250	270	690	485	495	520	550
340	240	245	255	270	695	485	500	520	555
345	240	250	260	275	700	490	505	525	560
350	245	250	265	280	705	495	510	530	565
355	250	255	265	285	710	495	510	535	570
360	250	260	270	290	715	500	515	535	570
365	255	265	275	290	720	505	520	540	575
370	260	265	280	295	725	505	520	545	580
375	265	270	280	300	730	510	525	550	585
380	265	275	285	305	735	515	530	550	590
385	270	275	290	310	740	520	535	555	590
390	275	280	295	310	745	520	535	560	595
395	275	285	295	315	750	525	540	565	600
400	280	290	300	320	755	530	545	565	605
405	285	290	305	325	760	530	545	570	610
410	285	295	310	330	765	535	550	575	610
415	290	300	310	330	770	540	555	580	615
420	295	300	315	335	775	545	560	580	620