

Strength Chart

<u>Body Area</u>															
<u>Upper</u>	<u>Lower</u>	<u>60</u>	<u>70</u>	<u>80</u>	<u>90</u>	<u>100</u>	<u>110</u>	<u>120</u>	<u>130</u>	<u>140</u>	<u>150</u>	<u>160</u>	<u>170</u>	<u>180</u>	<u>190</u>
8	10	35	40	55	65	75	75	85	85	95	105	115	125	130	135
6	8	40	45	45	55	75	75	75	85	95	95	105	115	125	130
4	6	45	45	55	65	75	75	85	85	95	105	115	125	135	140
3	4	50	55	65	75	85	85	95	105	115	125	135	145	155	165
2	3	55	55	65	75	85	95	105	115	125	135	145	155	165	175
8	4	45	45	55	65	75	85	95	105	105	115	115	125	125	135
12	8	35	35	45	55	65	75	85	95	95	105	105	115	115	125
		<u>200</u>	<u>210</u>	<u>220</u>	<u>230</u>	<u>240</u>	<u>250</u>	<u>260</u>	<u>270</u>	<u>280</u>	<u>290</u>	<u>300</u>	<u>310</u>	<u>320</u>	
8	10	145	145	155	165	175	185	195	195	205	205	215	215	225	
6	8	150	155	165	165	175	185	195	195	205	205	215	215	235	
4	6	155	160	170	175	185	195	205	215	225	235	245	255	265	
3	4	165	175	185	195	205	215	225	225	235	245	255	265	275	
2	3	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285	295	305	
8	4	145	145	155	165	175	185	195	195	205	205	215	225	225	
12	8	135	145	155	165	175	175	175	185	185	195	195	205	210	
		<u>330</u>	<u>340</u>	<u>350</u>	<u>360</u>	<u>370</u>	<u>380</u>	<u>390</u>	<u>400</u>	<u>410</u>	<u>420</u>	<u>430</u>	<u>440</u>	<u>450</u>	
8	10	215	225	235	235	245	245	255	255	255	265	275	285	285	
6	8	235	245	255	265	275	285	285	295	295	305	315	315	315	
4	6	265	275	285	295	305	315	325	325	335	335	345	355	365	
3	4	285	295	305	315	325	335	345	355	365	370	375	385	395	
2	3	305	315	325	335	345	355	365	375	385	390	395	405	425	
8	4	225	235	235	245	255	265	275	275	285	295	305	305	315	
12	8	205	205	215	225	225	235	235	245	245	255	255	265	275	
		<u>460</u>	<u>470</u>	<u>480</u>	<u>490</u>	<u>500</u>	<u>510</u>	<u>520</u>	<u>530</u>	<u>540</u>	<u>550</u>	<u>560</u>	<u>570</u>	<u>580</u>	
8	10	285	295	305	315	325	335	345	345	345	355	360	365	370	
6	8	305	310	320	330	340	350	360	360	370	370	380	390	400	
4	6	345	355	365	375	385	395	405	415	425	435	445	445	456	
3	4	395	415	425	435	445	455	465	475	485	495	505	515	525	
2	3	435	435	445	455	465	475	485	495	505	515	525	535	540	
8	4	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	350	355	
12	8	275	275	285	295	295	300	300	300	305	315	315	315	325	
		<u>590</u>	<u>600</u>	<u>610</u>	<u>620</u>	<u>630</u>	<u>640</u>	<u>650</u>	<u>660</u>	<u>670</u>	<u>680</u>	<u>690</u>	<u>700</u>	<u>710</u>	<u>720</u>
8	10	380	390	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510
6	8	415	415	425	435	445	455	455	465	475	485	495	500	510	520
4	6	450	455	465	475	485	495	505	515	525	535	545	555	565	575
3	4	515	525	535	545	565	575	585	595	605	615	625	635	645	655
2	3	545	555	565	575	585	595	605	615	625	635	645	655	665	675
8	4	375	375	455	455	465	465	465	475	475	485	485	495	495	495
12	8	355	360	365	370	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415

Best Workout if you do not pause any more than 30-60 seconds between sets.