

Aerobic Strength Chart

Body Area

<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	50	55	60	65	75	80	85	95	100	105	110	115
6	8	40	45	55	60	65	70	80	85	90	100	105	110	120	125
4	6	45	50	55	60	70	75	85	90	100	105	115	120	125	135
3	4	50	55	65	70	80	90	95	105	110	120	130	135	145	155
2	3	55	65	75	85	90	100	110	120	125	135	145	155	165	170
8	10	45	55	60	70	75	85	90	100	105	115	120	130	135	145
12	15	35	40	50	50	60	65	70	75	85	90	95	100	110	115

<u>Upper</u>	<u>Lower</u>	<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	125	130	140	145	150	155	160	170	175	180	185	190	200
6	8	130	140	145	150	155	160	170	175	180	190	195	205	205
4	6	140	150	155	165	170	175	180	190	195	205	215	215	225
3	4	160	170	180	185	200	200	210	215	225	230	240	250	260
2	3	180	190	200	210	220	225	235	245	250	260	270	280	290
8	10	150	160	165	175	180	190	195	205	210	215	225	235	240
12	15	120	125	135	140	145	150	155	160	170	175	180	185	195

<u>Upper</u>	<u>Lower</u>	<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	205	210	215	225	230	235	245	250	255	260	270	275	280
6	8	215	220	230	235	240	245	255	260	265	275	280	285	290
4	6	230	240	245	250	260	265	275	280	290	295	300	310	315
3	4	265	270	280	290	295	305	315	320	330	335	345	350	360
2	3	300	310	315	325	335	345	350	360	370	380	385	395	405
8	10	250	255	265	270	280	285	295	300	310	315	320	330	335
12	15	195	205	210	215	220	230	235	240	245	250	260	265	270

<u>Upper</u>	<u>Lower</u>	<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	290	300	305	310	320	325	330	335	345	350	355	360
6	8	300	305	310	320	325	330	340	345	350	355	365	370	375
4	6	325	330	335	345	350	355	365	370	380	385	395	400	405
3	4	370	380	385	395	400	410	415	425	430	440	450	455	460
2	3	415	425	430	440	450	460	470	475	485	495	505	515	520
8	10	345	350	360	365	375	380	390	395	405	410	420	425	435
12	15	275	285	290	295	300	305	310	320	325	330	335	340	345

<u>Upper</u>	<u>Lower</u>	<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	365	370	380	385	390	395	400	410	415	420	425	430	440	445
6	8	385	390	395	405	410	415	420	430	435	440	450	455	460	470
4	6	415	420	425	435	440	450	455	460	470	475	485	490	495	505
3	4	470	480	490	495	505	510	520	530	535	545	550	560	570	575
2	3	530	540	550	560	565	575	585	595	600	610	620	630	640	650
8	4	440	450	455	465	470	480	485	495	500	510	515	525	530	540
12	8	355	360	365	370	380	385	390	395	400	405	415	420	425	430

For Best Workouts, Don't pause any more than 30-60 seconds between sets.