

WEEK:	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
BENCH:				
PRESS:				
DEADLIFT:				
SQUAT:				
ASSISTANCE:				

<p><b>Warmup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Warm-Up Set #1 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 40% of your 1RM x 5</li> </ul> </li> <li>● Warm-Up Set #2 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 50% of your 1RM x 5</li> </ul> </li> <li>● Warm-Up Set #3 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 60% of your 1RM x 3</li> </ul> </li> </ul> <p>MONDAY / THURSDAY - Bench / Press TUESDAY / FRIDAY - Squat / Deadlift</p> <p><b>Pushups</b> - 300 a Day Challenge <b>Pullups</b> - 30 a Day Challenge</p>	<p><b>Assistance - Push / Pull (CHOOSE 2-4)</b></p> <p><b>Military Press / Bench</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● DB Incline, Incline press, Dips</li> <li>● DB rows, Bent Over Rows</li> <li>● Rows, Lat Pulldowns, Shrugs</li> <li>● Triceps Pushdowns or DB Triceps Extensions</li> </ul> <p><b>Squat / Deadlift (Hack Bar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leg Curls</li> <li>● Leg Press, DB Lunges</li> <li>● Hanging Leg Raises, Ab Wheel</li> <li>● Reverse Hyper</li> </ul>
---	---

**Week One**

Monday	Tuesday	Thursday	Friday
Squat – 5x5 @ 75%	Bench – 5x5 @ 75%	Deadlift – 5x5 @ 75%	Press – 5x5 @ 75%
Deads – 3x5 @ 75%	Press – 3x5 @ 75%	Squat – 3x5 @ 75%	Bench – 3x5 @ 75%

**Week Two**

Monday	Tuesday	Thursday	Friday
Squat – 5x3 @ 85%	Bench – 5x3 @ 85%	Deadlift – 5x3 @ 85%	Press – 5x3 @ 85%
Deadlift – 3x5 @ 75%	Press 3x5 @ 75%	Squat – 3x5 @ 75%	Bench – 3x5 @ 75%

**Week Three**

Monday	Tuesday	Thursday	Friday
Squat – 5x1 @ 95%	Bench – 5x1 @ 95%	Deadlift – 5x1 @ 95%	Press – 5x1 @ 95%
Deadlift – 3x5 @ 75%	Press – 3x5 @ 75%	Squat – 3x5 @ 75%	Bench – 3x5 @ 75%

WEIGHT PERCENTAGE SHEETS

WEIGHT	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
135	70	75	80	90	95	100	110	115	120	130
140	70	75	85	90	100	105	110	119	125	135
145	75	80	85	95	100	110	115	123	130	135
150	75	85	90	95	105	110	120	128	135	145
155	80	85	95	100	110	115	125	132	140	145
160	80	90	95	105	110	120	130	136	145	150
165	85	90	100	105	115	125	130	140	150	155
170	85	95	100	110	120	130	135	145	155	160
175	90	95	105	115	125	130	140	149	160	165
180	90	100	110	115	125	135	145	153	160	170
185	95	100	110	120	130	140	150	157	165	175
190	95	105	115	125	135	145	155	162	175	180
195	100	105	115	125	135	145	155	166	180	185
200	100	110	120	130	140	150	160	170	185	190
205	103	115	125	135	145	155	165	174	185	195
210	105	115	125	135	145	160	170	179	190	200
215	110	120	130	140	150	160	170	183	195	205
220	110	120	130	145	155	165	175	187	200	210
225	115	125	135	145	155	165	175	191	205	215
230	115	125	140	150	160	175	185	196	205	220
235	120	130	140	155	165	175	190	200	210	225
240	120	130	145	155	170	180	190	204	215	230
245	125	135	145	160	170	185	195	208	220	235
250	125	135	150	165	175	190	200	213	225	240
255	130	145	155	165	180	190	205	217	230	240
260	130	145	155	170	180	195	210	221	235	245
265	135	145	160	170	185	200	210	225	240	250
270	135	150	160	175	190	205	215	230	245	255
275	140	150	165	180	195	205	220	234	250	260
280	140	155	170	180	195	210	225	238	250	265
285	145	155	170	185	200	215	230	242	260	270
290	145	160	175	190	205	220	235	247	265	275
295	150	160	175	190	205	220	235	251	270	280
300	150	165	180	195	210	225	240	255	275	285
305	155	165	185	200	215	230	245	259	280	290
310	155	170	185	200	215	235	250	264	285	295
315	160	175	190	205	220	235	250	268	290	300
320	160	175	190	210	225	240	255	272	295	305
325	165	180	195	210	225	245	260	276	295	310
330	165	180	200	215	230	245	265	281	300	315
335	170	185	200	215	235	250	270	285	305	320
340	170	185	205	220	240	255	270	289	310	325
345	175	190	205	225	240	260	275	293	315	330
350	175	195	210	225	245	265	280	298	320	335
355	180	195	215	230	250	265	285	302	325	338
360	180	200	215	235	250	270	290	306	330	340
365	185	200	220	235	255	275	295	310	335	345
370	185	205	220	240	260	280	295	315	340	350

WEIGHT PERCENTAGE SHEETS

WEIGHT	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
375	190	205	225	245	265	280	300	319	340	355
380	190	210	230	245	265	285	305	323	345	360
385	195	210	230	250	270	290	310	327	350	365
390	195	215	235	255	275	295	315	332	350	370
395	200	215	235	255	275	295	315	336	355	375
400	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380
405	205	225	245	265	285	305	325	344	365	385
410	205	225	245	265	285	305	330	349	370	390
415	205	230	250	270	290	310	330	353	375	395
420	210	230	250	275	295	315	335	357	380	400
425	215	235	255	275	295	320	340	361	385	405
430	215	235	260	280	300	325	345	370	390	410
435	215	240	260	285	305	330	350	370	390	415
440	220	240	265	285	310	330	350	374	395	420
445	225	245	265	290	310	335	355	378	400	425
450	225	245	270	295	315	335	360	383	405	430
455	225	250	275	295	320	340	365	387	410	430
460	230	255	275	300	320	345	370	391	415	435
465	235	255	280	300	325	350	370	395	415	440
470	235	260	280	305	330	355	375	400	420	445
475	235	260	285	310	335	360	380	404	425	450
480	240	265	290	310	335	360	385	408	425	455
485	245	265	290	315	340	365	390	412	430	460
490	245	270	295	320	345	365	390	417	435	465
495	245	270	295	320	345	370	395	421	440	470
500	250	275	300	325	350	375	400	425	445	475
505	250	275	305	330	355	380	405	429	450	480
510	255	280	305	330	355	385	410	434	455	485
515	255	285	310	335	360	385	410	438	460	490
520	260	285	310	340	385	390	415	442	465	495
525	265	290	315	340	385	395	420	446	470	500
530	265	290	320	345	370	395	425	451	475	505
535	265	295	320	345	375	400	430	455	475	510
540	270	295	325	350	380	405	430	459	480	515
545	275	300	325	355	380	410	435	463	485	520
550	275	305	330	355	385	415	440	468	490	525
555	275	305	335	360	390	415	445	472	495	525
560	280	310	335	360	390	420	450	476	500	530
565	285	310	340	365	395	425	455	480	505	535
570	285	315	340	370	400	425	455	485	510	540
575	285	315	345	375	405	430	460	489	515	545
580	290	320	350	375	405	435	465	493	520	550
585	295	320	350	380	410	440	470	497	525	555
590	295	325	355	385	415	445	475	501	530	560
595	295	325	355	385	415	445	475	506	535	565
600	300	330	360	390	420	450	480	510	540	570
605	305	335	365	395	425	455	485	514	545	575
610	305	335	365	395	425	460	490	519	550	580