

NEBRASKA HUSKER FOOTBALL



SAMPLE DEVELOPMENT PROGRAM

WORKOUT CARDS

&

CHARTS



HOW TO USE THE LIFTING CARDS

Complete a light warm up set. Then execute the first set with 65% of your 1 RM. Rest 3 minutes then complete set two with 65% of your 1 RM and so on.

Complete warm up prior to lifting.

PAIRING (exercise A1 & A2)

Complete a light warm up set in the front squat. Then do a set of 8 reps in the front squat with 60% for set one, followed by a rest of 1 min 30 sec. Do a set of pull-ups for 8 reps. Add weight to the pull ups if you can complete 8 reps easily with bodyweight. Rest 1:30 and do 72% for set two in the front squat. Rest 1:30 and repeat your pull-ups. Do this until you have completed all the sets. Total of 8 working sets each with a 1:30 rest between every set.

Monday-warm up	Week 1		Week 2	
	%	reps	%	reps
Dumbbell snatch	65	x5	70	x5
rest 3:00 min	65	x5	70	x5
	65	x5	70	x5
	65	x5	70	x5
A1: front squat	60	x8	60	x8
	72	x8	76	x8
pair 1:30 rest	72	x8	76	x8
	72	x8	76	x8
A2: pull-up + weight		x8		x8
		x8		x8
		x8		x8
		x8		x8

Use the percentage charts in the manual to select your weights for each exercise. If there is no percentage in the % column then you must make the choice which weight to use. If you do not know your current 1 Rep Max in a given lift then select a weight that you can lift for five reps with perfect technique. Complete a set to failure and use the 1 Rep Max chart to estimate your proper weight.

Estimating 1 RM example:

In our example you complete **200 lbs.** for **6 reps** in the squat. On the 1 RM chart 200 lbs. for 6 reps is equal to a **1RM of 235 lbs.** If your lifting card indicates for your work set to be completed with 80% (of 235 lbs.) then you will use **235 x .80 = 188**, rounded up to **190 lbs.**

4 x 12 CHART

If your 1 rep max is 120 lbs. then your first set of 12 reps would be 75 lbs., your second set 80 lbs., third set 85 lbs., and your fourth set 85 lbs.

Sets	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	65	70	75	80	90	95	100	105	115	120	125
2	65	70	80	85	90	100	105	110	115	125	130
3	70	75	80	90	95	100	110	115	120	130	135
4	70	75	85	90	100	105	110	120	125	135	140

Sets	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
1	130	140	145	150	155	165	170	175	180	190	195
2	135	145	150	155	165	170	175	180	190	195	200
3	140	150	155	160	170	175	180	190	195	205	210
4	145	155	160	170	175	180	190	195	205	210	215

Sets	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
1	200	205	215	220	225	230	240	245	250	255	265
2	210	215	220	230	235	240	245	255	260	265	275
3	215	225	230	235	245	250	255	265	270	275	285
4	225	230	240	245	250	260	265	275	280	285	295

Sets	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530
1	270	275	280	290	295	300	305	315	320	325	330
2	280	285	295	300	305	310	320	325	330	340	345
3	290	295	305	310	315	325	330	340	345	350	360
4	300	310	315	320	330	335	345	350	355	365	370

Sets	540	550	560	570	580	590	600	610	620	630	640
1	340	345	350	355	365	370	375	380	390	395	400
2	350	360	365	370	375	385	390	395	405	410	415
3	365	370	380	385	390	400	405	410	420	425	430
4	380	385	390	400	405	415	420	425	435	440	450

Sets	650	660	670	680	690	700	710	720	730	740	750
1	405	415	420	425	430	440	445	450	455	465	470
2	425	430	435	440	450	455	460	470	475	480	490
3	440	445	450	460	465	475	480	485	495	500	505
4	455	460	470	475	485	490	495	505	510	520	525

* For 3x12 use sets 2-4.

4 x 10 CHART

Sets	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	60	65	70	80	85	90	95	100	110	115	120
2	65	70	80	85	90	100	105	110	115	125	130
3	70	75	85	90	100	105	110	120	125	135	140
4	75	85	90	100	105	115	120	130	135	145	150

Sets	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
1	125	130	140	145	150	155	160	170	175	180	185
2	135	145	150	155	165	170	175	180	190	195	200
3	145	155	160	170	175	180	190	195	205	210	215
4	160	165	175	180	190	195	205	210	220	225	235

Sets	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
1	190	200	205	210	215	220	230	235	240	245	250
2	210	215	220	230	235	240	245	255	260	265	275
3	225	230	240	245	250	260	265	275	280	285	295
4	240	250	255	265	270	280	285	295	300	310	315

Sets	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530
1	260	265	270	275	280	290	295	300	305	310	320
2	280	285	295	300	305	310	320	325	330	340	345
3	300	310	315	320	330	335	345	350	355	365	370
4	325	330	340	345	355	360	370	375	385	390	400

Sets	540	550	560	570	580	590	600	610	620	630	640
1	325	330	335	340	350	355	360	365	370	380	385
2	350	360	365	370	375	385	390	395	405	410	415
3	380	385	390	400	405	415	420	425	435	440	450
4	405	415	420	430	435	445	450	460	465	475	480

Sets	650	660	670	680	690	700	710	720	730	740	750
1	390	395	400	410	415	420	425	430	440	445	450
2	425	430	435	440	450	455	460	470	475	480	490
3	455	460	470	475	485	490	495	505	510	520	525
4	490	495	505	510	520	525	535	540	550	555	565

* For 3x10 use sets 2-4.

4 x 8 CHART

Sets	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	65	70	75	80	90	95	100	105	115	120	125
2	70	75	80	90	95	100	110	115	120	130	135
3	75	80	90	95	100	110	115	125	130	140	145
4	80	85	95	100	110	115	125	135	140	150	155

Sets	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
1	130	140	145	150	160	165	170	175	185	190	195
2	145	150	155	165	170	175	185	190	195	205	210
3	155	160	170	175	185	190	195	205	210	220	225
4	165	170	180	185	195	205	210	220	225	235	240

Sets	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
1	200	210	215	220	225	235	240	245	250	260	265
2	220	225	230	240	245	250	260	265	270	280	285
3	235	240	250	255	265	270	275	285	290	300	305
4	250	255	265	275	280	290	295	305	310	320	330

Sets	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530
1	270	275	285	290	295	300	310	315	320	330	335
2	290	300	305	315	320	325	335	340	345	355	360
3	315	320	330	335	345	350	360	365	370	380	385
4	335	345	350	360	365	375	380	390	400	405	415

Sets	540	550	560	570	580	590	600	610	620	630	640
1	340	345	355	360	365	370	380	385	390	395	405
2	365	375	380	390	395	400	410	415	420	430	435
3	395	400	410	415	425	430	440	445	455	460	465
4	420	430	435	445	450	460	470	475	485	490	500

Sets	650	660	670	680	690	700	710	720	730	740	750
1	410	415	420	430	435	440	445	455	460	465	475
2	440	450	455	460	470	475	485	490	495	505	510
3	475	480	490	495	505	510	520	525	535	540	550
4	505	515	525	530	540	545	555	560	570	575	585

* For 3x8 use sets 2-4.

4 x 6 CHART

Sets	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	65	75	80	85	90	100	105	110	120	125	130
2	70	80	85	90	100	105	115	120	130	135	140
3	75	85	90	100	110	115	125	130	140	145	155
4	80	90	100	105	115	125	130	140	150	155	165

Sets	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
1	140	145	150	160	165	170	180	185	190	200	205
2	150	155	165	170	180	185	190	200	205	215	220
3	160	170	175	185	195	200	210	215	225	230	240
4	170	180	190	195	205	215	220	230	240	245	255

Sets	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
1	210	220	225	230	240	245	250	255	265	270	275
2	225	235	240	250	255	265	270	275	285	290	300
3	245	255	260	270	275	285	295	300	310	315	325
4	260	270	280	285	295	305	310	320	330	335	345

Sets	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530
1	285	290	295	305	310	315	325	330	335	345	350
2	305	310	320	325	335	340	350	355	360	370	375
3	330	340	345	355	360	370	375	385	395	400	410
4	355	360	370	375	385	395	400	410	420	425	435

Sets	540	550	560	570	580	590	600	610	620	630	640
1	355	365	370	375	385	390	395	405	410	415	420
2	385	390	400	405	410	420	425	435	440	445	455
3	415	425	430	440	445	455	460	470	475	485	495
4	445	450	460	465	475	485	490	500	510	515	525

Sets	650	660	670	680	690	700	710	720	730	740	750
1	430	435	440	450	455	460	470	475	480	490	495
2	460	470	475	485	490	495	505	510	520	525	535
3	500	510	515	525	530	540	545	555	560	570	580
4	535	540	550	560	565	575	580	590	600	605	615

*** For 3x6 use sets 2-4.**

4 x 5 CHART

Sets	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	70	75	85	90	100	105	110	120	125	135	140
2	75	85	90	100	105	115	120	130	135	145	150
3	80	85	95	100	110	115	125	135	140	150	155
4	85	95	100	110	120	130	135	145	155	160	170

Sets	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
1	145	155	160	170	175	180	190	195	205	210	215
2	160	165	175	180	190	195	205	210	220	225	235
3	165	170	180	185	195	205	210	220	225	235	240
4	180	185	195	205	215	220	230	240	245	255	265

Sets	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
1	225	230	240	245	250	260	265	275	280	285	295
2	240	250	255	265	270	280	285	295	300	310	315
3	250	255	265	275	280	290	295	305	310	320	330
4	270	280	290	300	305	315	325	330	340	350	355

Sets	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530
1	300	310	315	320	330	335	345	350	355	365	370
2	325	330	340	345	355	360	370	375	385	390	400
3	335	345	350	360	365	375	380	390	400	405	415
4	365	375	385	390	400	410	415	425	435	440	450

Sets	540	550	560	570	580	590	600	610	620	630	640
1	380	385	390	400	405	415	420	425	435	440	450
2	405	415	420	430	435	445	450	460	465	475	480
3	420	430	435	445	450	460	470	475	485	490	500
4	460	470	475	485	495	500	510	520	525	535	545

Sets	650	660	670	680	690	700	710	720	730	740	750
1	455	460	470	475	485	490	495	505	510	520	525
2	490	495	505	510	520	525	535	540	550	555	565
3	505	515	525	530	540	545	555	560	570	575	585
4	555	560	570	580	585	595	605	610	620	630	640

* For 3x5 use sets 2-4.

4 x 4 CHART

Sets	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	75	80	85	95	100	110	115	125	130	140	145
2	80	85	95	100	110	115	125	130	140	145	155
3	85	90	100	105	115	125	130	140	150	155	165
4	90	95	105	115	125	130	140	150	160	165	175

Sets	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
1	150	160	165	175	180	190	195	205	210	220	225
2	165	170	180	185	195	200	210	215	225	235	240
3	175	180	190	200	205	215	225	230	240	250	255
4	185	195	200	210	220	230	235	245	255	265	270

Sets	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
1	230	240	245	255	260	270	275	285	290	295	305
2	250	255	265	270	280	285	295	300	310	320	325
3	265	270	280	290	295	305	315	320	330	340	345
4	280	290	300	305	315	325	335	340	350	360	370

Sets	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530
1	310	320	325	335	340	350	355	365	370	375	385
2	335	340	350	355	365	370	380	390	395	405	410
3	355	365	370	380	390	395	405	415	420	430	435
4	375	385	395	405	410	420	430	440	445	455	465

Sets	540	550	560	570	580	590	600	610	620	630	640
1	390	400	405	415	420	430	435	440	450	455	465
2	420	425	435	440	450	455	465	475	480	490	495
3	445	455	460	470	480	485	495	505	510	520	530
4	475	480	490	500	510	515	525	535	545	550	560

Sets	650	660	670	680	690	700	710	720	730	740	750
1	470	480	485	495	500	510	515	520	530	535	545
2	505	510	520	525	535	545	550	560	565	575	580
3	535	545	555	560	570	580	585	595	600	610	620
4	570	580	585	595	605	615	620	630	640	650	655

*** For 3x4 use sets 2-4.**

4 x 3 CHART

Sets	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	75	85	90	100	105	115	120	130	135	145	150
2	80	90	95	105	110	120	130	135	145	150	160
3	85	95	100	110	120	130	135	145	155	160	170
4	90	100	110	115	125	135	145	155	160	170	180

Sets	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
1	160	165	175	180	190	195	205	210	220	225	235
2	170	175	185	190	200	210	215	225	230	240	250
3	180	185	195	205	215	220	230	240	245	255	265
4	190	200	205	215	225	235	245	250	260	270	280

Sets	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
1	240	250	255	265	270	280	285	295	300	310	315
2	255	265	270	280	290	295	305	310	320	330	335
3	270	280	290	300	305	315	325	330	340	350	355
4	290	295	305	315	325	335	340	350	360	370	380

Sets	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530
1	325	330	340	345	355	360	370	375	385	390	400
2	345	350	360	370	375	385	390	400	410	415	425
3	365	375	385	390	400	410	415	425	435	440	450
4	385	395	405	415	425	430	440	450	460	470	475

Sets	540	550	560	570	580	590	600	610	620	630	640
1	405	415	420	430	435	445	450	460	465	475	480
2	430	440	450	455	465	470	480	490	495	505	510
3	460	470	475	485	495	500	510	520	525	535	545
4	485	495	505	515	520	530	540	550	560	565	575

Sets	650	660	670	680	690	700	710	720	730	740	750
1	490	495	505	510	520	525	535	540	550	555	565
2	520	530	535	545	550	560	570	575	585	590	600
3	555	560	570	580	585	595	605	610	620	630	640
4	585	595	605	610	620	630	640	650	655	665	675

* For 3x3 use sets 2-4.

ONE REPETITION MAXIMUM CHART

REPS	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM
REPS	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
1	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
2	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155	160	165	170
3	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155	160	165
4	90	95	95	100	105	110	115	120	125	130	135	135	140	145	150	155	160
5	85	90	95	100	105	110	110	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155
6	85	90	95	95	100	105	110	115	120	125	125	130	135	140	145	150	150
7	85	85	90	95	100	105	110	110	115	120	125	130	135	135	140	145	150
8	80	85	90	95	95	100	105	110	115	115	120	125	130	135	140	140	145
9	80	80	85	90	95	100	100	105	110	115	115	120	125	130	135	135	140
10	75	80	85	85	90	95	100	105	105	110	115	120	120	125	130	135	135

REPS	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM
REPS	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265
1	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265
2	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	240	245	250
3	170	175	180	185	190	195	200	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245
4	165	170	175	175	180	185	190	195	200	205	210	210	215	220	225	230	235
5	160	165	170	175	175	180	185	190	195	200	205	210	210	215	220	225	230
6	155	160	165	170	175	175	180	185	190	195	200	205	205	210	215	220	225
7	155	160	160	165	170	175	180	185	185	190	195	200	205	210	210	215	220
8	150	155	160	160	165	170	175	180	180	185	190	195	200	205	205	210	215
9	145	150	150	155	160	165	170	170	175	180	185	185	190	195	200	205	205
10	140	145	150	150	155	160	165	165	170	175	180	180	185	190	195	200	200

REPS	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM
REPS	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350
1	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350
2	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335
3	250	255	260	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	315	320
4	240	245	250	250	255	260	265	270	275	280	285	290	290	295	300	305	310
5	235	240	240	245	250	255	260	265	270	270	275	280	285	290	295	300	305
6	230	230	235	240	245	250	255	260	260	265	270	275	280	285	285	290	295
7	225	230	230	235	240	245	250	255	255	260	265	270	275	280	280	285	290
8	220	225	225	230	235	240	245	245	250	255	260	265	265	270	275	280	285
9	210	215	220	220	225	230	235	240	240	245	250	255	255	260	265	270	275
10	205	210	215	215	220	225	230	230	235	240	245	245	250	255	260	260	265

ONE REPETITION MAXIMUM CHART

REPS	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM
	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430	435
1	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430	435
2	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415
3	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	375	380	385	390	395	400
4	315	320	325	325	330	335	340	345	350	355	360	365	365	370	375	380	385
5	305	310	315	320	325	330	335	335	340	345	350	355	360	365	370	370	375
6	300	305	310	315	315	320	325	330	335	340	340	345	350	355	360	365	370
7	295	300	305	305	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350	355	355	360
8	290	290	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350	350
9	275	280	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340
10	270	275	275	280	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325	325	330

REPS	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM	1RM
	440	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520	525	530
1	440	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520	525	530
2	420	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505
3	405	420	425	430	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490
4	390	405	405	410	415	420	425	430	435	440	445	445	450	455	460	465	470
5	380	395	400	400	405	410	415	420	425	430	435	435	440	445	450	455	460
6	370	385	390	395	395	400	405	410	415	420	425	425	430	435	440	445	450
7	365	380	380	385	390	395	400	405	405	410	415	420	425	425	430	435	440
8	355	370	375	375	380	385	390	395	395	400	405	410	415	415	420	425	430
9	345	355	360	365	365	370	375	380	380	385	390	395	400	400	405	410	415
10	335	345	350	355	355	360	365	370	370	375	380	385	390	390	395	400	405

PERCENTAGE CHART

%	1RM 100	1RM 105	1RM 110	1RM 115	1RM 120	1RM 125	1RM 130	1RM 135	1RM 140	1RM 145	1RM 150	1RM 155	1RM 160	1RM 165	1RM 170	1RM 175	1RM 180
100	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
96	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175
94	95	100	105	110	115	120	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170
92	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155	160	165
90	90	95	100	105	110	115	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	160
88	90	90	95	100	105	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	155	160
86	85	90	95	100	105	110	110	115	120	125	130	135	140	140	145	150	155
84	85	90	90	95	100	105	110	115	120	120	125	130	135	140	145	145	150
82	80	85	90	95	100	105	105	110	115	120	125	125	130	135	140	145	150
80	80	85	90	90	95	100	105	110	110	115	120	125	130	130	135	140	145
78	80	80	85	90	95	100	100	105	110	115	115	120	125	130	135	135	140
76	75	80	85	85	90	95	100	105	105	110	115	120	120	125	130	135	135
74	75	80	80	85	90	95	95	100	105	105	110	115	120	120	125	130	135
72	70	75	80	85	85	90	95	95	100	105	110	110	115	120	120	125	130
70	70	75	75	80	85	90	90	95	100	100	105	110	110	115	120	125	125
65	65	70	70	75	80	80	85	90	90	95	100	100	105	105	110	115	115
60	60	65	65	70	70	75	80	80	85	85	90	95	95	100	100	105	110

%	1RM 185	1RM 190	1RM 195	1RM 200	1RM 205	1RM 210	1RM 215	1RM 220	1RM 225	1RM 230	1RM 235	1RM 240	1RM 245	1RM 250	1RM 255	1RM 260	1RM 265
100	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265
96	180	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255
94	175	180	185	190	195	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250
92	170	175	180	185	190	195	200	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245
90	165	170	175	180	185	190	195	200	205	205	210	215	220	225	230	235	240
88	165	165	170	175	180	185	190	195	200	200	205	210	215	220	225	230	235
86	160	165	170	170	175	180	185	190	195	200	200	205	210	215	220	225	230
84	155	160	165	170	170	175	180	185	190	195	195	200	205	210	215	220	225
82	150	155	160	165	170	170	175	180	185	190	195	195	200	205	210	215	215
80	150	150	155	160	165	170	170	175	180	185	190	190	195	200	205	210	210
78	145	150	150	155	160	165	170	170	175	180	185	185	190	195	200	205	205
76	140	145	150	150	155	160	165	165	170	175	180	180	185	190	195	200	200
74	135	140	145	150	150	155	160	165	165	170	175	180	180	185	190	190	195
72	135	135	140	145	150	150	155	160	160	165	170	175	175	180	185	185	190
70	130	135	135	140	145	145	150	155	160	160	165	170	170	175	180	180	185
65	120	125	125	130	135	135	140	145	145	150	155	155	160	165	165	170	170
60	110	115	115	120	125	125	130	130	135	140	140	145	145	150	155	155	160

PERCENTAGE CHART

%	1RM 270	1RM 275	1RM 280	1RM 285	1RM 290	1RM 295	1RM 300	1RM 305	1RM 310	1RM 315	1RM 320	1RM 325	1RM 330	1RM 335	1RM 340	1RM 345	1RM 350
100	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350
96	260	265	270	275	280	285	290	295	300	300	305	310	315	320	325	330	335
94	255	260	265	270	275	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330
92	250	255	260	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	315	320
90	245	250	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	295	300	305	310	315
88	240	240	245	250	255	260	265	270	275	275	280	285	290	295	300	305	310
86	230	235	240	245	250	255	260	260	265	270	275	280	285	290	290	295	300
84	225	230	235	240	245	250	250	255	260	265	270	275	275	280	285	290	295
82	220	225	230	235	240	240	245	250	255	260	260	265	270	275	280	285	285
80	215	220	225	230	230	235	240	245	250	250	255	260	265	270	270	275	280
78	210	215	220	220	225	230	235	240	240	245	250	255	255	260	265	270	275
76	205	210	215	215	220	225	230	230	235	240	245	245	250	255	260	260	265
74	200	205	205	210	215	220	220	225	230	235	235	240	245	250	250	255	260
72	195	200	200	205	210	210	215	220	225	225	230	235	240	240	245	250	250
70	190	195	195	200	205	205	210	215	215	220	225	230	230	235	240	240	245
65	175	180	180	185	190	190	195	200	200	205	210	210	215	220	220	225	230
60	160	165	170	170	175	175	180	185	185	190	190	195	200	200	205	205	210

%	1RM 355	1RM 360	1RM 365	1RM 370	1RM 375	1RM 380	1RM 385	1RM 390	1RM 395	1RM 400	1RM 405	1RM 410	1RM 415	1RM 420	1RM 425	1RM 430	1RM 435
100	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430	435
96	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420
94	335	340	345	350	355	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410
92	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	375	380	385	390	395	400
90	320	325	330	335	340	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	385	390
88	310	315	320	325	330	335	340	345	350	350	355	360	365	370	375	380	385
86	305	310	315	320	325	325	330	335	340	345	350	355	355	360	365	370	375
84	300	300	305	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350	355	355	360	365
82	290	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350	355	355
80	285	290	290	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350
78	275	280	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340
76	270	275	275	280	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325	325	330
74	265	265	270	275	280	280	285	290	290	295	300	305	305	310	315	320	320
72	255	260	265	265	270	275	275	280	285	290	290	295	300	300	305	310	315
70	250	250	255	260	265	265	270	275	275	280	285	285	290	295	300	300	305
65	230	235	235	240	245	245	250	255	255	260	265	265	270	275	275	280	285
60	215	215	220	220	225	230	230	235	235	240	245	245	250	250	255	260	260

PERCENTAGE CHART

%	1RM 440	1RM 445	1RM 450	1RM 455	1RM 460	1RM 465	1RM 470	1RM 475	1RM 480	1RM 485	1RM 490	1RM 495	1RM 500	1RM 505	1RM 510	1RM 515	1RM 520
100	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520
96	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500
94	415	420	425	430	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490
92	405	410	415	420	425	430	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480
90	395	400	405	410	415	420	425	430	430	435	440	445	450	455	460	465	470
88	385	390	395	400	405	410	415	420	420	425	430	435	440	445	450	455	460
86	380	385	385	390	395	400	405	410	415	415	420	425	430	435	440	445	445
84	370	375	380	380	385	390	395	400	405	405	410	415	420	425	430	435	435
82	360	365	370	375	375	380	385	390	395	400	400	405	410	415	420	420	425
80	350	355	360	365	370	370	375	380	385	390	390	395	400	405	410	410	415
78	345	345	350	355	360	365	365	370	375	380	380	385	390	395	400	400	405
76	335	340	340	345	350	355	355	360	365	370	370	375	380	385	390	390	395
74	325	330	335	335	340	345	350	350	355	360	365	365	370	375	375	380	385
72	315	320	325	330	330	335	340	340	345	350	355	355	360	365	365	370	375
70	310	310	315	320	320	325	330	335	335	340	345	345	350	355	355	360	365
65	285	290	295	295	300	300	305	310	310	315	320	320	325	330	330	335	340
60	265	265	270	275	275	280	280	285	290	290	295	295	300	305	305	310	310

%	1RM 525	1RM 530	1RM 535	1RM 540	1RM 545	1RM 550	1RM 555	1RM 560	1RM 565	1RM 570	1RM 575	1RM 580	1RM 585	1RM 590	1RM 595	1RM 600	1RM 605
100	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600	605
96	505	510	515	520	525	530	535	540	540	545	550	555	560	565	570	575	580
94	495	500	505	510	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570
92	485	490	490	495	500	505	510	515	520	525	530	535	540	545	545	550	555
90	475	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520	520	525	530	535	540	545
88	460	465	470	475	480	485	490	495	495	500	505	510	515	520	525	530	530
86	450	455	460	465	470	475	475	480	485	490	495	500	505	505	510	515	520
84	440	445	450	455	460	460	465	470	475	480	485	485	490	495	500	505	510
82	430	435	440	445	445	450	455	460	465	465	470	475	480	485	490	490	495
80	420	425	430	430	435	440	445	450	450	455	460	465	470	470	475	480	485
78	410	415	415	420	425	430	435	435	440	445	450	450	455	460	465	470	470
76	400	405	405	410	415	420	420	425	430	435	435	440	445	450	450	455	460
74	390	390	395	400	405	405	410	415	420	420	425	430	435	435	440	445	450
72	380	380	385	390	390	395	400	405	405	410	415	420	420	425	430	430	435
70	370	370	375	380	380	385	390	390	395	400	405	405	410	415	415	420	425
65	340	345	350	350	355	360	360	365	365	370	375	375	380	385	385	390	395
60	315	320	320	325	325	330	335	335	340	340	345	350	350	355	355	360	365

LIFTING 2 DAY



Developmental Phase I

2 DAY WORKOUT

**complete warm up sets prior to each exercise*

	Week 1		Week 2		Week 3	
Day One-warm up	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
Front squat <i>rest 3:00 min</i>		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
Bench press <i>rest 3:00 min</i>		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
		x12				
Pull Up		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
Standing BB military press		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
		x12				
Leg curl		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
		x12		x10		x10

Day Two-warm up	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
Dumbbell lunge <i>(each leg)</i>		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
Incline bench press <i>rest 3:00 min</i>		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
		x12				
Barbell row		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
Close grip bench press		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
		x12		x10		x10
Back extension		x10		x10		x10
		x10		x10		x10
		x10		x10		x10

Developmental Phase II

**complete warm up sets prior to each exercise*

2 DAY WORKOUT

Day One-warm up	Week 4		Week 5		Week 6	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
Front squat <i>rest 3:00 min</i>		x6		x6		x5
		x6		x6		x5
		x6		x6		x5
		x6		x6		x5
Bench press <i>rest 3:00 min</i>		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Pull Up plus weight		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
Standing BB military press		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Leg curl		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6

Day Two-warm up	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
Dumbbell lunge <i>(each leg)</i>		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
Incline bench press <i>rest 3:00 min</i>		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Barbell row		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
Close grip bench press		x10		x10		x8
		x10		x10		x8
		x10		x10		x8
Back extension		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12

Developmental Phase III

**complete warm up sets prior to each exercise*

2 DAY WORKOUT

	Week 7		Week 8		Week 9	
Day One-warm up	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
Front squat <i>rest 3:00 min</i>		x5		x4		x4
		x5		x4		x4
		x5		x4		x4
		x5		x4		x4
Bench press <i>rest 3:00 min</i>		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
Pull Up plus weight		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
Standing BB military press		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
Leg curl		x6		x5		x5
		x6		x5		x5
		x6		x5		x5

Day Two-warm up	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
Dumbbell lunge <i>(each leg)</i>		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
Incline bench press <i>rest 3:00 min</i>		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
Barbell row		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
Close grip bench press		x8		x6		x6
		x8		x6		x6
		x8		x6		x6
Back extension		x15		x15		x15
		x15		x15		x15
		x15		x15		x15

LIFTING 4 DAY



Developmental Phase I

*complete warm up sets prior to each exercise

4 DAY WORKOUT

4 DAY PHASE I

	Week 1		Week 2		Week 3	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Monday-warm up						
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
Front squat <i>rest 3:00 min</i>		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
Pull Up		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
Dumbbell lunge <i>(each leg)</i>		x10		x10		x10
		x10		x10		x10
		x10		x10		x10
Dumbbell row		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Barbell curl		3x12		3x12		3x12

	Week 1		Week 2		Week 3	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Tuesday-warm up						
Bench press <i>rest 3:00 min</i>		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Back extension		x10		x10		x10
		x10		x10		x10
		x10		x10		x10
Standing BB military press		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Leg curl		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Close grip bench press		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12

	Week 1		Week 2		Week 3	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Thursday-warm up						
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
Front squat <i>rest 3:00 min</i>		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
Reverse Grip Pulldown		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Dumbbell split squat <i>(each leg)</i>		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
Barbell row		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Dumbbell curl		3x12		3x12		3x12

	Week 1		Week 2		Week 3	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Friday-warm up						
Incline bench press <i>rest 3:00 min</i>		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Back extension		x10		x10		x10
		x10		x10		x10
		x10		x10		x10
Standing DB military press		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Leg curl		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Dips		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax

Developmental Phase II

*complete warm up sets prior to each exercise

4 DAY WORKOUT

	Week 4		Week 5		Week 6	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Monday-warm up						
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
Front squat <i>rest 3:00 min</i>		x6		x6		x5
		x6		x6		x5
		x6		x6		x5
		x6		x6		x5
Pull Up		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
Dumbbell lunge <i>(each leg)</i>		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Dumbbell row		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
Barbell curl		3x10		3x10		3x8

	Week 4		Week 5		Week 6	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Thursday-warm up						
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
		x4		x4		x4
Front squat <i>rest 3:00 min</i>		x6		x6		x5
		x6		x6		x5
		x6		x6		x5
		x6		x6		x5
Reverse Grip Pulldown		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Single leg squat <i>(each leg)</i>		x6		x7		x8
		x6		x7		x8
		x6		x7		x8
Barbell row		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
Dumbbell curl		3x10		3x10		3x8

	Week 4		Week 5		Week 6	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Tuesday-warm up						
Bench press <i>rest 3:00 min</i>		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Back extension		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Standing BB military press		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Leg curl		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Close grip bench press		x10		x10		x8
		x10		x10		x8
		x10		x10		x8

	Week 4		Week 5		Week 6	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Friday-warm up						
Incline bench press <i>rest 3:00 min</i>		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Back extension		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
		x12		x12		x12
Standing DB military press		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
		x8		x8		x6
Leg curl		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
		x8		x8		x8
Dips		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax

4 DAY WORKOUT

Developmental Phase III

*complete warm up sets prior to each exercise

	Week 7		Week 8		Week 9	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Monday-warm up						
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
Front squat <i>rest 3:00 min</i>		x5		x4		x4
		x5		x4		x4
		x5		x4		x4
		x5		x4		x4
Pull Up		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
		xmax				
Dumbbell lunge <i>(each leg)</i>		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
Dumbbell row		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
Barbell curl		3x8		3x6		3x6

	Week 7		Week 8		Week 9	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Thursday-warm up						
Hang high pull <i>rest 3:00 min</i>		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
		x3		x3		x3
Front squat <i>rest 3:00 min</i>		x5		x4		x4
		x5		x4		x4
		x5		x4		x4
		x5		x4		x4
Reverse Grip Pulldown		x6		x5		x5
		x6		x5		x5
		x6		x5		x5
Single leg squat + weight <i>(each leg)</i>		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
		x5		x5		x5
Barbell row		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
		x6		x6		x6
Dumbbell curl		3x8		3x6		3x6

	Week 7		Week 8		Week 9	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Tuesday-warm up						
Bench press <i>rest 3:00 min</i>		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
Back extension		x15		x15		x15
		x15		x15		x15
		x15		x15		x15
Standing BB military press		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
Leg curl		x5		x5		x4
		x5		x5		x4
		x5		x5		x4
		x5		x5		x4
Close grip bench press		x8		x6		x6
		x8		x6		x6
		x8		x6		x6

	Week 7		Week 8		Week 9	
	wt	reps	wt	reps	wt	reps
Friday-warm up						
Incline bench press <i>rest 3:00 min</i>		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
Back extension		x15		x15		x15
		x15		x15		x15
		x15		x15		x15
Standing DB military press		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
		x6		x4		x4
Leg curl		x6		x5		x5
		x6		x5		x5
		x6		x5		x5
Dips		xmax		xmax		xmax
		xmax		xmax		xmax
		xmax				