

1.000	0.955	0.917	0.885	0.857	0.832	0.809	0.788	0.769	0.752	0.736	0.721
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
20	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	30
25	25	25	30	30	35	35	35	35	35	35	35
30	35	35	35	35	35	35	40	40	40	45	45
35	35	40	40	45	45	45	45	45	45	50	50
40	45	45	45	45	50	50	55	55	55	55	55
45	45	50	55	55	55	55	55	60	60	65	65
50	55	55	55	60	65	65	65	65	65	70	70
55	60	60	65	65	65	70	70	75	75	75	75
60	65	65	70	75	75	75	75	80	80	85	85
65	70	75	75	75	80	85	85	85	85	90	95
70	75	75	80	85	85	85	90	95	95	95	95
75	80	85	85	90	95	95	95	100	100	105	105
80	85	85	95	95	95	100	105	105	105	110	115
85	90	95	95	100	105	105	110	115	115	115	120
90	95	100	105	105	110	115	115	115	120	125	125
95	100	105	105	115	115	115	125	125	125	130	135
100	105	110	115	115	125	125	125	135	135	135	140
105	110	115	120	125	125	130	135	135	140	145	145
110	115	120	125	130	135	135	140	145	145	150	155
115	125	125	130	135	140	145	145	150	155	155	160
120	125	135	135	145	145	150	155	155	160	165	165
125	135	135	145	145	155	155	160	165	165	170	175
130	135	145	145	155	155	165	165	170	175	175	185
135	145	145	155	160	165	165	175	175	180	185	185
140	145	155	160	165	170	175	180	185	185	195	195
145	155	160	165	170	175	180	185	190	195	195	205
150	155	165	170	175	185	185	195	195	200	205	210
155	165	170	175	185	185	195	195	205	205	215	215
160	170	175	185	185	195	200	205	210	215	215	225
165	175	180	185	195	200	205	210	215	220	225	230
170	180	185	195	200	205	215	215	225	225	235	235
175	185	195	200	205	215	215	225	230	235	240	245
180	190	195	205	215	215	225	230	235	240	245	250
185	195	205	210	215	225	230	235	245	245	255	255
190	200	205	215	225	230	235	245	245	255	260	265
195	205	215	225	230	235	245	245	255	260	265	275
200	210	220	225	235	245	245	255	265	265	275	275

1.000	0.955	0.917	0.885	0.857	0.832	0.809	0.788	0.769	0.752	0.736	0.721
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
205	215	225	235	240	245	255	265	265	275	280	285
210	220	230	235	245	255	260	265	275	280	285	295
215	225	235	245	255	260	265	275	280	285	295	300
220	235	240	250	255	265	275	280	285	295	300	305
225	235	245	255	265	275	280	285	295	300	305	315
230	245	255	260	270	275	285	295	300	305	315	320
235	245	255	265	275	285	295	300	305	315	320	325
240	255	265	275	285	290	295	305	315	320	325	335
245	255	265	275	285	295	305	315	320	325	335	340
250	265	275	285	295	305	310	315	325	335	340	345
255	265	280	290	300	305	315	325	335	340	345	355
260	275	285	295	305	315	325	330	340	345	355	365
265	275	290	300	310	320	330	335	345	355	365	370
270	285	295	305	315	325	335	345	355	360	365	375
275	290	300	315	325	335	340	350	360	365	375	385
280	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	390
285	300	315	325	335	345	355	365	375	380	385	395
290	305	315	330	340	350	360	370	375	385	395	405
295	310	325	335	345	355	365	375	385	395	405	410
300	315	325	340	355	365	375	385	395	400	410	415
305	320	335	345	355	365	375	385	395	405	415	425
310	325	340	355	365	375	385	395	405	415	425	430
315	330	345	355	370	380	390	400	410	420	430	435
320	335	350	365	375	385	395	405	415	425	435	445
325	345	355	365	380	395	405	415	425	435	445	455
330	345	360	375	385	395	410	420	430	440	450	460
335	355	365	380	395	405	415	425	435	445	455	465
340	355	375	385	395	410	425	435	445	455	465	475
345	365	375	390	405	415	425	440	450	460	470	480
350	365	385	395	410	425	435	445	455	465	475	485
355	375	385	405	415	425	440	455	465	475	485	495
360	375	395	405	425	435	445	455	470	480	490	500
365	385	400	415	425	440	455	465	475	485	495	505
370	385	405	420	435	445	455	470	485	495	505	515
375	395	410	425	440	455	465	475	490	500	510	525
380	400	415	430	445	455	470	485	495	505	515	525
385	405	420	435	450	465	475	490	505	515	525	535
390	410	425	445	455	470	485	495	505	520	530	545
395	415	435	445	465	475	490	505	515	525	535	550

1.000	0.955	0.917	0.885	0.857	0.832	0.809	0.788	0.769	0.752	0.736	0.721
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
400	420	435	455	465	485	495	510	525	535	545	555
405	425	445	460	475	485	505	515	525	540	555	565
410	430	445	465	480	495	505	525	535	545	555	570
415	435	455	470	485	500	515	525	540	555	565	575
420	440	460	475	495	505	520	535	545	560	575	585
425	445	465	485	495	515	525	540	555	565	575	590
430	455	470	485	505	515	535	545	560	575	585	595
435	455	475	495	510	525	540	555	565	580	595	605
440	465	480	495	515	530	545	560	575	585	600	615
445	465	485	505	520	535	555	565	580	595	605	615
450	475	495	510	525	545	555	575	585	600	615	625
455	475	495	515	535	545	565	575	595	605	620	635
460	485	505	520	535	555	570	585	600	615	625	640
465	485	505	525	545	560	575	595	605	620	635	645
470	495	515	535	550	565	585	595	615	625	640	655
475	495	520	535	555	575	585	605	620	635	645	660
480	505	525	545	565	575	595	610	625	640	655	665
485	510	530	550	565	585	600	615	635	645	660	675
490	515	535	555	575	590	605	625	635	655	665	680
495	520	540	560	580	595	615	630	645	660	675	685
500	525	545	565	585	605	620	635	655	665	680	695
505	530	555	575	590	605	625	645	655	675	685	705
510	535	555	575	595	615	635	645	665	680	695	705
515	540	565	585	605	620	635	655	670	685	700	715
520	545	565	590	605	625	645	660	675	695	705	725
525	550	575	595	615	635	650	665	685	700	715	730
530	555	580	600	620	635	655	675	690	705	725	735
535	565	585	605	625	645	665	680	695	715	725	745
540	565	590	615	635	650	665	685	705	720	735	750
545	575	595	615	635	655	675	695	710	725	745	755
550	575	600	625	645	665	680	700	715	735	745	765
555	585	605	625	650	665	685	705	725	740	755	770
560	585	615	635	655	675	695	715	730	745	765	775
565	595	615	640	660	680	700	715	735	755	770	785
570	595	625	645	665	685	705	725	745	760	775	795
575	605	625	650	675	695	715	730	750	765	785	800
580	605	635	655	675	695	715	735	755	775	790	805
585	615	640	665	685	705	725	745	765	780	795	815
590	620	645	665	690	710	730	750	765	785	805	820

1.000	0.955	0.917	0.885	0.857	0.832	0.809	0.788	0.769	0.752	0.736	0.721
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
595	625	650	675	695	715	735	755	775	795	810	825
600	630	655	680	705	725	745	765	785	800	815	835
605	635	660	685	705	725	750	770	785	805	825	840
610	640	665	690	715	735	755	775	795	815	830	845
615	645	675	695	720	740	765	785	800	820	835	855
620	650	675	705	725	745	765	785	805	825	845	860
625	655	685	705	730	755	775	795	815	835	850	865
630	660	685	715	735	755	780	800	820	840	855	875
635	665	695	720	745	765	785	805	825	845	865	885
640	675	700	725	745	770	795	815	835	855	870	890
645	675	705	730	755	775	795	820	840	860	875	895
650	685	710	735	760	785	805	825	845	865	885	905
655	685	715	745	765	785	810	835	855	875	890	910
660	695	720	745	775	795	815	840	860	880	895	915
665	695	725	755	775	800	825	845	865	885	905	925
670	705	735	755	785	805	830	855	875	895	915	930
675	705	735	765	790	815	835	855	880	900	915	935
680	715	745	770	795	815	845	865	885	905	925	945
685	715	745	775	800	825	845	870	895	915	935	955
690	725	755	780	805	830	855	875	895	920	935	955
695	730	760	785	815	835	860	885	905	925	945	965
700	735	765	795	815	845	865	890	915	935	955	975
705	740	770	795	825	845	875	895	915	935	960	980
710	745	775	805	830	855	880	905	925	945	965	985
715	750	780	810	835	860	885	905	930	955	975	995
720	755	785	815	845	865	890	915	935	955	980	1000
725	760	795	820	845	875	895	925	945	965	985	1005
730	765	795	825	855	875	905	925	950	975	995	1015
735	770	805	835	860	885	910	935	955	975	1000	1020
740	775	805	835	865	890	915	940	965	985	1005	1025
745	785	815	845	870	895	925	945	970	995	1015	1035
750	785	820	845	875	905	925	955	975	995	1020	1045
755	795	825	855	885	905	935	960	985	1005	1025	1045
760	795	830	860	885	915	940	965	990	1015	1035	1055
765	805	835	865	895	920	945	975	995	1015	1040	1065
770	805	840	875	900	925	955	975	1005	1025	1045	1070
775	815	845	875	905	935	960	985	1010	1035	1055	1075
780	815	855	885	915	935	965	990	1015	1035	1060	1085
785	825	855	885	915	945	975	995	1025	1045	1065	1090
790	825	865	895	925	950	975	1005	1025	1055	1075	1095
795	835	865	900	930	955	985	1010	1035	1055	1085	1105

ESTAMATED 1 REP MAX

SUMMER SCHOOL

800	840	875	905	935	965	990	1015	1045	1065	1085	1110
805	845	880	910	940	970	995	1025	1045	1075	1095	1115
810	850	885	915	945	975	1005	1030	1055	1075	1105	1125
815	855	890	925	955	980	1005	1035	1060	1085	1105	1135
820	860	895	925	955	985	1015	1045	1065	1095	1115	1135
825	865	900	935	965	995	1020	1045	1075	1095	1125	1145
830	870	905	940	970	1000	1025	1055	1080	1105	1130	1155
835	875	915	945	975	1005	1035	1060	1085	1115	1135	1160
840	880	915	950	985	1010	1040	1065	1095	1115	1145	1165
845	885	925	955	985	1015	1045	1075	1100	1125	1150	1175
850	895	925	965	995	1025	1055	1080	1105	1135	1155	1180
855	895	935	965	1000	1030	1055	1085	1115	1135	1165	1185
860	905	940	975	1005	1035	1065	1095	1120	1145	1170	1195
865	905	945	975	1010	1040	1070	1100	1125	1155	1175	1200
870	915	950	985	1015	1045	1075	1105	1135	1155	1185	1205
875	915	955	990	1025	1055	1085	1115	1140	1165	1190	1215
880	925	960	995	1025	1060	1090	1115	1145	1175	1195	1225
885	925	965	1005	1035	1065	1095	1125	1155	1175	1205	1225
890	935	975	1005	1040	1070	1105	1130	1155	1185	1210	1235
895	935	975	1015	1045	1075	1105	1135	1165	1195	1215	1245
900	945	985	1015	1055	1085	1115	1145	1175	1195	1225	1250
905	950	985	1025	1055	1090	1120	1150	1175	1205	1230	1255
910	955	995	1030	1065	1095	1125	1155	1185	1215	1235	1265
915	960	1000	1035	1070	1100	1135	1165	1190	1215	1245	1270
920	965	1005	1040	1075	1105	1135	1170	1195	1225	1255	1275
925	970	1010	1045	1080	1115	1145	1175	1205	1235	1255	1285
930	975	1015	1055	1085	1120	1150	1185	1210	1235	1265	1290
935	980	1020	1055	1095	1125	1155	1185	1215	1245	1275	1295
940	985	1025	1065	1095	1130	1165	1195	1225	1255	1275	1305
945	990	1035	1070	1105	1135	1170	1200	1230	1255	1285	1315
950	995	1035	1075	1110	1145	1175	1205	1235	1265	1295	1320
955	1005	1045	1080	1115	1150	1185	1215	1245	1270	1300	1325
960	1005	1045	1085	1125	1155	1185	1220	1250	1275	1305	1335
965	1015	1055	1095	1125	1160	1195	1225	1255	1285	1315	1340
970	1015	1060	1095	1135	1165	1200	1235	1265	1290	1320	1345
975	1025	1065	1105	1140	1175	1205	1235	1270	1295	1325	1355
980	1025	1070	1105	1145	1180	1215	1245	1275	1305	1335	1360
985	1035	1075	1115	1150	1185	1220	1255	1285	1310	1340	1365
990	1035	1080	1120	1155	1190	1225	1255	1285	1315	1345	1375
995	1045	1085	1125	1165	1195	1230	1265	1295	1325	1355	1385
1000	1045	1095	1130	1165	1205	1235	1270	1305	1330	1360	1385
1005	1055	1095	1135	1175	1210	1245	1275	1305	1335	1365	1395

ESTAMATED 1 REP MAX

SUMMER SCHOOL

1010	1060	1105	1145	1180	1215	1250	1285	1315	1345	1375	1405
1015	1065	1105	1145	1185	1220	1255	1290	1320	1350	1380	1410
1020	1070	1115	1155	1195	1225	1265	1295	1325	1355	1385	1415
1025	1075	1120	1160	1195	1235	1265	1305	1335	1365	1395	1425
1030	1080	1125	1165	1205	1240	1275	1305	1340	1370	1400	1430