

The Progression Table

Workout #	2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12			13			14					
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
335	265	280	290	290	310	345	265	285	295	270	285	305	305	320	360	280	305	310	310	330	365	290	315	315	315	340	350	295	320	320	310	335	355	300	330	350	320	340	360			
340	265	285	295	295	315	350	270	285	300	300	320	355	310	325	365	285	310	315	310	330	370	290	315	320	320	340	375	300	325	325	300	325	345	300	325	345	310	340	360			
345	270	290	300	295	320	355	280	295	315	315	330	370	320	340	375	295	320	325	320	340	380	295	320	325	325	345	380	305	330	330	320	345	365	310	340	360	325	350	370			
350	275	295	305	300	325	360	285	300	315	315	335	375	325	345	385	295	320	325	330	350	385	305	330	335	330	350	385	310	335	340	325	350	370	310	340	365	330	355	375			
355	280	295	310	305	330	365	280	300	315	315	335	375	325	345	385	300	325	330	330	350	390	305	330	335	330	350	390	310	335	340	330	355	375	315	345	370	335	360	380			
360	285	300	315	310	335	370	285	305	320	320	340	380	325	345	385	305	330	335	330	350	390	310	335	340	335	350	390	315	340	345	335	360	380	320	350	375	340	365	385			
365	285	305	320	315	340	375	290	310	325	325	345	385	325	345	385	310	340	340	340	360	400	315	340	345	340	370	380	320	345	350	340	365	385	325	355	380	345	370	390			
370	290	310	325	320	345	380	295	315	330	330	350	390	330	350	395	310	340	340	340	360	400	315	340	345	345	370	380	325	350	355	345	370	390	330	360	385	350	375	395			
375	295	315	330	325	350	395	300	315	335	335	355	395	335	355	395	310	345	345	345	365	400	320	350	355	350	380	390	325	355	360	345	375	395	335	365	385	355	380	405			
380	300	320	335	330	355	390	300	320	340	340	360	400	340	360	400	320	350	350	350	370	410	325	350	355	355	380	420	330	360	365	350	380	395	330	360	385	355	380	405			
385	305	325	335	335	360	395	305	325	345	345	365	405	345	365	405	325	355	355	355	375	415	325	355	360	360	395	405	335	365	370	355	385	400	335	365	385	355	385	405			
390	310	330	340	340	365	405	310	330	350	350	370	410	350	370	410	325	355	355	355	375	415	330	355	360	360	395	405	340	370	375	360	385	410	345	380	400	365	395	410			
395	310	330	345	340	370	410	315	335	350	350	375	415	350	375	415	325	360	360	360	380	425	330	360	365	365	390	410	345	375	375	365	390	415	350	385	405	370	400	420			
400	315	335	350	345	375	415	320	340	355	355	380	420	355	380	420	325	360	365	365	385	430	335	365	370	370	395	415	340	370	375	370	395	420	355	390	410	375	400	425			
405	320	340	355	350	380	420	325	345	360	360	385	425	360	385	425	330	370	370	370	390	435	340	370	375	375	405	420	345	375	380	375	405	425	360	390	415	380	405	430			
410	325	345	360	355	385	425	325	350	365	365	390	430	360	380	425	340	375	380	380	405	440	345	375	380	380	410	425	350	380	385	380	410	425	365	390	415	385	405	430			
415	330	350	365	360	390	430	330	350	370	370	395	435	375	400	445	350	380	385	380	410	450	355	385	390	385	415	430	360	390	395	380	410	435	365	390	415	390	415	440			
420	335	355	370	365	395	435	335	355	375	370	400	440	380	405	450	360	390	390	390	420	460	365	395	395	390	420	435	365	395	400	385	415	440	370	405	430	390	420	445			
425	335	360	375	370	400	440	340	360	380	380	400	445	385	410	455	360	390	390	390	420	460	365	395	395	390	420	435	365	395	400	385	415	440	370	405	430	390	420	445			
430	340	365	380	375	405	445	345	365	385	385	405	455	390	415	460	360	395	395	395	425	465	365	395	395	390	420	435	365	395	400	385	415	440	370	405	430	390	420	445			
435	345	365	385	380	410	455	350	375	395	395	410	460	365	390	430	365	395	395	395	425	465	365	395	395	390	420	435	365	395	400	385	415	440	370	405	430	390	420	445			
440	350	370	385	380	415	455	355	375	395	395	415	465	365	395	430	365	395	395	395	425	465	365	395	395	390	420	435	365	395	400	385	415	440	370	405	430	390	420	445			
445	355	375	390	385	420	460	355	380	400	395	420	470	360	380	405	405	430	475	375	405	410	410	440	485	380	410	415	410	445	460	410	445	465	390	430	455	415	445	470			
450	355	380	395	390	425	465	360	385	405	405	430	480	370	390	415	410	440	485	385	415	420	420	450	495	390	420	425	420	455	470	415	445	470	395	435	460	420	450	475			
455	360	385	400	395	430	470	365	385	405	405	430	480	370	390	415	410	440	485	385	415	420	420	450	495	390	420	425	420	455	470	415	445	470	395	435	460	420	450	475			
460	365	390	405	400	435	480	365	390	410	410	435	485	375	395	420	425	455	500	390	420	425	425	455	500	390	420	425	425	460	475	400	430	435	420	455	480	405	445	470	430	460	485
465	370	395	410	405	440	485	370	395	415	415	440	490	380	405	425	430	465	505	395	420	425	425	460	505	395	420	425	425	460	485	400	435	440	425	460	485	410	445	475	430	465	495
470	375	400	415	410	445	490	375	400	420	420	445	495	380	405	425	430	465	510	395	425	430	430	465	510	395	425	430	430	465	485	400	435	440	425	460	485	410	445	475	430	465	495
475	380	405	420	415	450	495	380	405	425	425	450	500	385	405	430	430	465	510	405	440	445	440	475	490	410	445	450	435	465	485	415	450	485	415	455	485	440	475	500			
480	380	405	425	420	455	500	385	410	430	430	455	505	390	410	435	435	460	515	405	440	445	440	475	490	410	445	450	435	465	485	415	450	485	415	455	485	440	475	500			
485	385	410	430	425	460	505	390	415	435	435	460	510	395	415	440	440	465	520	410	445	445	445	480	525	415	450	455	445	480	495	415	450	485	415	455	485	440	475	500			
490	390	415	430	425	460	510	390	415	440	440	465	520	395	420	445	445	470	525	410	445	450	445	480	525	415	450	455	445	480	495	415	450	485	415	455	485	440	475	500			
495	395	420	435	430	465	515	395	420	445	440	470	520	400	425	450	450	475	530	415	450	455	455	485	535	420	455	460	455	485	510	425	460	465	450	480	510	435	475	505	460	490	520
500	400	425	440	435	470	520	400	425	450	445	475	525	405	425	455	455	480	535	420	455	460	460	490	540	425	460	465	460	490	510	430	470	475	455	490	520	445	485	515	465	495	525
505	400	430	445	440	475	525	405	430	450	450	480	530	410	430	460	455	485	540	430	465	465	465	495	545	430	465	470	465	495	525	440	485	515	465	495	525	440	485	515	465	495	525
510	405	435	455	450	485	535	410	440	460	460	490	545	415	435	465	460	490	545	430	465	470	470	500	550	435	470	475	470	510	525	440	475	480	465	500	530	445	490	520	470	505	535
515	410	435	455	450																																						