

Strength Training Progression Charts

SUBMITTED BY:

The Play Book

theplaybook.jimdo.com

3 SETS OF 10 REPS WORKOUT

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
SET #1	130	135	145	150	155	165	170	175	180	190	195	200	210	215	220	230
SET #2	140	145	155	160	170	175	180	190	195	205	210	215	225	230	240	245
SET #3	150	160	165	175	180	190	195	205	210	220	225	235	240	250	255	265

MAX	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510
SET #1	235	240	245	255	260	265	275	280	285	295	300	305	310	320	325	330
SET #2	250	260	265	275	280	285	295	300	310	315	320	330	335	345	350	355
SET #3	270	280	285	295	300	310	315	325	330	340	345	355	360	370	375	385

MAX	520	530	540	550	560	570	580	590	600
SET #1	30	345	350	360	365	370	375	385	395
SET #2	365	370	380	385	390	400	405	415	425
SET #3	390	400	405	415	420	430	435	445	450

3 SETS OF 8 REPS WORKOUT

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
SET #1	130	135	145	150	155	165	170	175	180	190	195	200	210	215	220	230
SET #2	140	145	155	160	170	175	180	190	195	205	210	215	225	230	240	245
SET #3	145	155	160	170	175	185	190	195	205	210	220	225	235	240	250	255
SET #4	155	165	170	180	185	195	205	210	220	225	235	240	250	255	265	275

MAX	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510
SET #1	235	240	245	255	260	265	275	280	285	395	300	305	310	320	325	330
SET #2	250	260	265	275	280	285	295	300	310	315	320	330	335	345	350	355
SET #3	265	270	275	285	290	300	305	315	320	330	335	345	350	360	365	370
SET #4	280	290	295	305	310	320	330	335	345	350	360	365	375	380	390	400

MAX	520	530	540	550	560	570	580	590	600
SET #1	340	345	350	360	365	370	375	385	395
SET #2	365	370	380	385	390	400	405	415	420
SET #3	380	385	395	400	410	415	425	430	435
SET #4	405	415	420	430	435	445	450	460	465

4 SETS OF 6 REPS WORKOUT

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
SET #1	140	145	155	160	170	175	180	190	195	205	210	215	225	230	240	245
SET #2	150	160	165	175	180	190	195	205	210	220	225	235	240	250	255	265
SET #3	155	165	170	180	185	195	205	210	220	225	235	240	250	255	265	275
SET #4	160	170	180	185	195	205	210	220	225	235	245	250	260	265	275	285

MAX	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510
SET #1	250	260	265	275	280	285	295	300	310	315	320	330	335	345	350	355
SET #2	270	280	285	295	300	310	315	325	330	340	345	355	360	370	375	385
SET #3	280	290	295	305	310	320	330	335	345	350	360	365	375	380	390	400
SET #4	290	300	310	315	325	330	340	350	355	365	375	380	390	395	405	415

MAX	520	530	540	550	560	570	580	590	600
SET #1	365	370	380	380	385	400	405	415	425
SET #2	390	400	405	405	415	430	435	445	450
SET #3	405	415	415	420	430	445	450	460	465
SET #4	420	430	430	435	445	460	470	480	490

4 SETS OF 5 REPS WORKOUT

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
SET #1	140	145	155	160	170	175	180	190	195	205	210	215	225	230	240	245
SET #2	150	160	165	175	180	190	195	205	210	220	225	235	240	250	255	265
SET #3	160	170	175	185	190	200	210	215	225	230	240	250	255	265	270	280
SET #4	165	175	185	190	200	210	215	225	230	240	250	255	265	275	280	290

MAX	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510
SET #1	250	260	265	275	280	285	295	300	310	315	320	330	335	345	350	355
SET #2	270	280	285	295	300	310	315	325	330	340	345	355	360	370	375	385
SET #3	290	395	305	310	320	330	335	345	350	360	370	375	385	390	400	410
SET #4	300	305	315	325	330	340	350	355	365	375	380	390	400	405	415	425

MAX	520	530	540	550	560	570	580	590	600
SET #1	365	370	380	385	390	400	405	415	425
SET #2	390	400	405	415	420	430	435	445	455
SET #3	415	425	430	40	450	455	465	470	480
SET #4	430	440	450	455	465	475	480	490	500

4 SETS OF (5, 3, 3, 3) REPS WORKOUT

MAX	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
SET #1	130	135	145	150	155	165	170	175	180	190	195	200	210	215	220	230
SET #2	165	175	185	190	200	210	215	225	230	240	250	255	265	275	280	290
SET #3	170	180	185	195	205	215	220	230	240	245	255	265	270	280	290	300
SET #4	175	185	195	200	210	220	230	240	245	255	265	275	280	290	300	310

MAX	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510
SET #1	235	240	245	255	260	265	275	280	285	295	300	305	310	320	325	330
SET #2	300	305	315	325	330	340	350	355	365	375	380	390	400	405	415	425
SET #3	305	315	325	330	340	350	355	365	375	385	390	400	410	415	425	435
SET #4	315	325	335	345	350	360	370	380	385	395	405	415	420	430	440	450

MAX	520	530	540	550	560	570	580	590	600
SET #1	340	345	350	360	365	370	375	385	395
SET #2	430	440	450	455	465	475	480	490	500
SET #3	440	450	460	470	475	485	495	500	510
SET #4	460	465	475	485	495	500	510	520	530

Old School Squat Routine

WORK SET	8	5	3	3	1	6-12
165	95	105	125	135	155	165
175	105	125	135	155	165	175
185	125	135	145	155	175	185
195	135	135	155	165	185	195
	8	5	3	3	1	6-12
205	135	135	155	175	195	205
225	135	145	165	195	215	225
245	135	155	185	215	225	245
265	135	165	195	235	245	265
275	135	175	205	245	255	275
285	135	175	215	245	265	285
295	135	185	225	255	275	295
	8	5	3	3	1	6-12
305	135	195	225	265	285	305
315	135	195	235	275	295	315
335	135	205	255	295	315	335
355	135	225	265	315	335	355
365	135	225	275	315	345	365
375	135	225	275	315	355	375
385	135	225	275	315	365	385
	8	5	3	3	1	6-12
405	135	225	275	315	365	405
425	135	225	275	315	365	425
435	135	225	275	335	385	435
455	135	225	285	345	385	455
465	135	225	295	355	405	465
475	135	225	295	365	425	475
485	135	225	305	385	425	485
505	135	225	315	405	455	505

8/6/4/2 Workout

MAX	8	2	8	6	4	2	MAX	8	2	8	6	4	2
200	95	105	125	145	155	165	355	135	185	215	255	275	305
205	95	105	125	145	155	175	360	135	185	215	255	285	305
210	95	115	125	145	165	175	365	135	185	225	255	285	315
215	105	115	135	155	165	185	370	135	185	225	265	285	315
220	105	115	135	155	175	185	375	135	185	225	265	295	315
225	105	115	135	155	175	195	380	135	185	235	265	295	325
230	115	125	145	165	175	195	385	135	185	235	275	305	325
235	115	125	145	165	185	205	390	135	185	235	275	305	335
240	115	135	145	175	185	205	395	135	185	235	275	305	335
245	125	135	145	175	195	205	400	135	185	245	285	315	345
250	125	135	155	175	195	215	405	135	185	245	285	315	345
255	125	135	155	185	195	215	410	135	185	245	285	315	345
260	125	145	155	185	205	225	415	135	225	255	295	325	355
265	135	145	165	185	205	225	420	135	225	255	295	325	355
270	135	145	165	195	215	225	425	135	225	255	295	335	365
275	135	145	165	195	215	235	430	135	225	265	305	335	365
280	135	155	175	195	215	235	435	135	225	265	305	335	365
285	135	155	175	205	225	245	440	135	225	265	315	345	375
290	135	155	175	205	225	245	445	135	225	265	315	345	375
295	135	155	175	205	235	255	450	135	225	275	315	355	385
300	135	155	185	215	235	255	455	135	225	275	325	355	385
305	135	155	185	215	235	255	460	135	225	275	325	355	395
310	135	155	185	215	235	265	465	135	225	285	325	365	395
315	135	155	195	225	245	265	470	135	225	285	335	365	395
320	135	155	195	225	245	275	475	135	225	285	335	375	405
325	135	155	195	225	255	275	480	135	225	295	335	375	405
330	135	185	205	235	255	285	485	135	225	295	345	375	415
335	135	185	205	235	265	285	490	135	225	295	345	385	415
340	135	185	205	245	265	285	495	135	225	295	345	385	425
345	135	185	205	245	265	295	500	135	225	305	355	395	425
350	135	185	215	245	275	295	505	135	225	305	355	395	425

The Assault 5 Bench Workout

MAX	4	3	5	5	5+	MAX	4	3	5	5	5+
200	115	135	155	155	135	355	215	255	285	285	235
205	125	145	165	165	135	360	215	255	290	290	245
210	125	145	175	175	145	365	215	265	295	295	245
215	135	155	175	175	145	370	225	265	295	295	245
220	135	155	175	175	155	375	225	275	305	305	255
225	135	165	185	185	155	380	225	275	305	305	255
230	135	165	185	185	155	385	235	275	315	315	255
235	135	165	195	195	155	390	235	285	315	315	265
240	144	165	195	195	165	395	235	285	315	315	265
245	145	175	195	195	165	400	245	285	325	325	265
250	155	175	205	205	175	405	245	295	325	325	275
255	155	185	205	205	175	410	245	295	335	335	275
260	155	185	215	215	175	415	245	295	335	335	285
265	155	185	215	215	185	420	255	305	335	335	285
270	165	195	215	215	185	425	255	305	345	345	285
275	165	195	225	225	185	430	255	305	345	345	295
280	165	205	225	225	195	435	265	315	350	350	295
285	165	205	235	235	195	440	265	315	355	355	295
290	175	205	235	235	195	445	265	325	355	355	305
295	175	215	235	235	205	450	275	325	365	365	305
300	175	215	245	245	205	455	275	325	365	365	305
305	185	215	245	245	205	460	275	335	375	375	315
310	185	225	250	250	205	465	275	335	375	375	315
315	185	225	255	255	215	470	285	335	375	375	315
320	195	235	255	255	215	475	285	345	385	385	325
325	195	235	265	265	225	480	285	345	385	385	325
330	195	235	265	265	225	485	295	345	395	395	325
335	195	235	275	275	225	490	295	355	395	395	335
340	205	245	275	275	225	495	295	355	395	395	335
345	205	245	275	275	235	500	305	365	405	405	335
350	205	255	285	285	235	505	305	365	405	405	345

DB 12/10/8 – 10/8/6

25		65		105	
12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10
20	20	60	60	100	100
20	20	60	60	100	100
25	25	65	65	105	105
30		70		110	
12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10
25	25	65	65	105	105
25	25	65	65	105	105
30	30	70	70	110	110
35		75		115	
12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10
30	30	70	70	110	110
30	30	70	70	110	110
35	35	75	75	115	115
40		80		120	
12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10
35	35	75	75	115	115
35	35	75	75	115	115
40	40	80	80	120	120
45		85		125	
12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10
40	40	80	80	120	120
40	40	80	80	120	120
45	45	85	85	125	125
50		90		130	
12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10
45	45	85	85	125	125
45	45	85	85	125	125
50	50	90	90	130	130
55		95		135	
12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10	12/10/8	12/10/10
50	50	90	90	130	130
50	50	90	90	130	130
55	55	95	95	135	135

60	
12/10/8	12/10/10
55	55
55	55
60	60

100	
12/10/8	12/10/10
95	95
95	95
100	100

140	
12/10/8	12/10/10
135	135
135	135
140	140