

Target•Weight•Coach™

10-8-6 Closed (Undulating) Cycle: 100 lb. to 400 lb.

1-RM	10 x	8 x	6 x	10 x	8 x	6 x	10 x	8 x	6 x	10 x	8 x	6 x
<u>100</u>	65	70	75	70	75	80	70	75	80	75	80	85
<u>105</u>	70	75	80	75	80	85	75	80	85	80	85	90
<u>110</u>	75	75	80	80	80	85	80	85	90	85	90	95
<u>115</u>	75	80	85	80	85	90	80	85	90	85	90	95
<u>120</u>	80	85	90	85	90	95	85	90	95	90	95	100
<u>125</u>	80	90	95	85	95	100	90	95	100	95	100	105
<u>130</u>	85	90	95	90	95	100	95	100	105	100	105	110
<u>135</u>	90	95	100	95	100	105	95	105	110	100	110	115
<u>140</u>	90	100	105	95	105	110	100	105	115	105	110	120
<u>145</u>	95	100	110	100	105	115	105	110	120	110	115	125
<u>150</u>	100	105	110	105	110	115	110	115	120	115	120	125
<u>155</u>	100	110	115	110	115	120	115	120	125	120	125	130
<u>160</u>	105	110	120	110	120	125	115	125	130	120	130	135
<u>165</u>	110	115	125	115	120	130	120	125	135	125	130	140
<u>170</u>	110	120	125	120	125	135	125	130	140	130	135	145
<u>175</u>	115	125	130	125	130	140	130	135	145	135	140	150
<u>180</u>	120	125	135	125	135	145	130	140	150	135	145	155
<u>185</u>	120	130	140	130	140	145	135	145	150	140	150	155
<u>190</u>	125	135	140	135	140	150	140	145	155	145	150	160
<u>195</u>	130	135	145	140	145	155	145	150	160	150	155	165
<u>200</u>	130	140	150	140	150	160	145	155	165	150	160	170
<u>205</u>	135	145	155	145	155	165	150	160	170	155	165	175
<u>210</u>	140	145	155	150	155	165	155	165	175	160	170	180
<u>215</u>	140	150	160	150	160	170	160	165	175	165	170	180
<u>220</u>	145	155	165	155	165	175	160	170	180	165	175	185
<u>225</u>	150	160	170	160	170	180	165	175	185	170	180	190
<u>230</u>	150	160	170	160	170	180	170	180	190	175	185	195
<u>235</u>	155	165	175	165	175	185	175	185	195	180	190	200
<u>240</u>	160	170	180	170	180	190	175	190	200	180	195	205
<u>245</u>	160	170	185	170	180	195	180	190	205	185	195	210
<u>250</u>	165	175	185	175	185	195	185	195	205	190	200	210
<u>255</u>	170	180	190	180	190	200	190	200	210	195	205	215
<u>260</u>	170	185	195	180	195	205	190	205	215	195	210	220
<u>265</u>	175	185	200	185	195	210	195	205	220	200	215	225
<u>270</u>	180	190	200	190	200	210	200	210	220	205	215	230
<u>275</u>	180	195	205	190	205	215	200	215	225	210	220	235
<u>280</u>	185	195	210	195	205	220	205	215	230	215	225	235
<u>285</u>	190	200	215	200	210	225	210	220	235	215	230	240
<u>290</u>	190	205	215	200	215	225	210	225	235	220	235	245
<u>295</u>	195	205	220	205	215	230	215	225	240	225	235	250
<u>300</u>	200	210	225	210	220	235	220	230	245	230	240	255
<u>305</u>	200	215	230	210	225	240	220	235	250	230	245	260
<u>310</u>	205	220	230	215	230	245	225	240	255	235	250	265
<u>315</u>	210	220	235	220	235	245	230	245	255	240	255	265
<u>320</u>	210	225	240	225	235	250	235	245	260	245	255	270
<u>325</u>	215	230	245	225	240	255	235	250	265	245	260	275
<u>330</u>	220	230	245	230	245	260	240	255	270	250	265	280
<u>335</u>	220	235	250	235	250	265	245	260	275	255	270	285
<u>340</u>	225	240	255	240	255	270	250	265	280	260	275	290
<u>345</u>	225	240	260	240	255	270	250	265	280	260	275	290
<u>350</u>	230	245	260	245	260	275	255	270	285	265	280	295
<u>355</u>	235	250	265	250	265	280	260	275	290	270	285	300
<u>360</u>	235	255	270	250	270	285	265	280	295	275	290	305
<u>365</u>	240	255	275	255	270	290	265	285	300	275	295	310
<u>370</u>	245	260	275	260	275	290	270	285	305	280	295	315
<u>375</u>	245	265	280	260	280	295	275	290	310	285	300	320
<u>380</u>	250	265	285	265	280	300	280	295	310	290	305	320
<u>385</u>	255	270	290	270	285	305	280	300	315	290	310	325
<u>390</u>	255	275	290	270	290	305	285	305	320	295	315	330
<u>395</u>	260	275	295	275	290	310	290	305	325	300	315	335
<u>400</u>	265	280	300	280	295	315	295	310	330	305	320	340

Target•Weight•Coach™

10-8-6 Closed (Undulating) Cycle: 410 lb. to 1000 lb.

1-RM	10 x	8 x	6 x	10 x	8 x	6 x	10 x	8 x	6 x	10 x	8 x	6 x
<u>410</u>	270	290	305	285	305	320	300	320	335	310	330	350
<u>420</u>	275	295	315	290	310	330	305	325	345	320	335	355
<u>430</u>	285	300	320	300	315	335	315	330	350	325	345	365
<u>440</u>	290	310	330	305	325	345	320	340	360	335	355	375
<u>450</u>	295	315	335	310	330	350	325	345	365	340	360	380
<u>460</u>	305	325	345	320	340	360	335	355	375	350	370	390
<u>470</u>	310	330	350	325	345	370	340	360	385	355	375	400
<u>480</u>	315	335	360	335	355	375	350	370	390	365	385	405
<u>490</u>	325	345	365	340	365	385	355	380	400	370	395	415
<u>500</u>	330	350	375	350	370	395	365	385	410	380	400	425
<u>510</u>	335	360	380	355	380	400	370	395	415	385	410	430
<u>520</u>	345	365	390	365	385	410	380	400	425	395	415	440
<u>530</u>	350	370	395	370	390	415	385	410	435	400	425	450
<u>540</u>	355	380	405	375	400	425	395	420	445	410	435	460
<u>550</u>	365	385	410	385	405	430	405	425	450	420	440	465
<u>560</u>	370	395	420	390	415	440	410	435	460	425	450	475
<u>570</u>	375	400	425	395	420	445	315	440	465	435	455	485
<u>580</u>	380	405	435	400	425	455	420	445	475	440	465	490
<u>590</u>	390	415	440	410	435	460	430	455	480	450	475	500
<u>600</u>	395	420	450	415	440	470	435	460	490	455	480	510
<u>610</u>	400	430	455	425	450	475	445	470	495	465	490	515
<u>620</u>	410	435	465	435	455	485	455	475	505	470	495	525
<u>630</u>	415	440	470	440	465	490	460	485	510	480	505	535
<u>640</u>	420	450	480	445	475	500	465	495	520	485	515	540
<u>650</u>	430	455	485	455	480	505	475	500	525	495	520	550
<u>660</u>	435	465	495	460	490	520	480	510	540	500	530	560
<u>670</u>	440	470	500	465	495	525	490	515	550	510	535	570
<u>680</u>	450	475	510	475	500	535	495	525	555	515	545	575
<u>690</u>	455	485	515	480	510	540	405	535	565	525	555	585
<u>700</u>	460	490	525	485	515	550	510	540	575	530	560	595
<u>710</u>	470	500	530	495	525	555	520	550	580	540	570	600
<u>720</u>	475	505	540	500	535	565	525	560	590	545	580	610
<u>730</u>	480	510	545	505	540	570	530	565	595	555	585	620
<u>740</u>	490	520	555	515	550	580	540	575	605	560	595	625
<u>750</u>	495	525	560	520	555	585	545	580	610	570	600	635
<u>760</u>	500	535	570	525	565	595	500	590	620	575	610	645
<u>770</u>	510	540	575	535	570	605	560	595	630	585	620	655
<u>780</u>	515	550	585	540	580	615	565	605	640	590	625	660
<u>790</u>	520	555	590	550	585	620	575	610	645	600	635	670
<u>800</u>	525	560	600	555	590	630	580	615	655	605	640	680
<u>810</u>	535	570	605	565	600	635	590	625	660	615	650	685
<u>820</u>	540	575	615	570	605	645	595	635	670	620	660	695
<u>830</u>	545	585	620	575	615	650	605	640	680	630	665	705
<u>840</u>	555	590	630	585	620	660	615	650	685	640	675	710
<u>850</u>	560	600	635	590	630	665	620	655	695	645	680	720
<u>860</u>	565	605	645	595	635	675	625	665	705	655	690	730
<u>870</u>	575	610	650	605	645	680	635	675	710	660	700	735
<u>880</u>	580	620	660	610	650	690	640	680	720	670	705	745
<u>890</u>	585	625	665	615	660	695	645	690	725	675	715	755
<u>900</u>	595	630	675	625	665	705	655	695	735	685	720	765
<u>910</u>	600	640	680	630	675	710	660	705	740	690	730	770
<u>920</u>	605	645	690	640	680	720	670	710	750	700	740	780
<u>930</u>	615	655	695	645	685	730	675	715	760	705	745	790
<u>940</u>	620	660	705	655	695	740	685	725	770	715	755	795
<u>950</u>	625	665	710	660	700	745	690	730	775	720	760	805
<u>960</u>	635	675	720	670	710	755	700	740	785	730	770	815
<u>970</u>	640	680	725	675	715	760	705	750	790	735	780	820
<u>980</u>	645	690	735	680	725	770	715	755	800	745	785	830
<u>990</u>	655	695	740	690	730	775	720	765	805	750	795	840
<u>1000</u>	660	700	750	695	735	785	730	770	820	760	800	850