

C.H.S. Power Chart

(USE THIS TO SET 1RM GOALS BASED ON PREVIOUS WORK-OUTS)

UPPER	LOWER	50	60	70	80	90	100	110	120
1	12	30	40	45	50	60	65	70	80
8	1	35	45	50	60	65	70	80	85
6	8	40	50	55	65	70	80	90	95
4	6	45	50	60	70	75	85	95	105
2	4	45	55	65	70	8	90	100	110
	2	45	55	65	75	85	95	100	110
UPPER	LOWER	130	140	150	160	170	180	190	200
1	12	85	90	100	105	110	120	125	130
8	1	95	100	110	115	125	130	140	145
6	8	105	110	120	130	135	145	150	160
4	6	110	120	130	140	145	155	165	170
2	4	115	125	135	145	155	160	170	180
	2	120	130	140	150	160	165	175	185
UPPER	LOWER	210	220	230	240	250	260	270	280
1	12	140	145	150	160	165	170	180	185
8	1	155	160	170	175	180	190	195	205
6	8	170	175	185	190	200	210	215	225
4	6	180	190	195	205	215	225	230	240
2	4	190	200	205	215	225	235	245	250
	2	195	205	215	225	230	240	250	260
THE STRONG AND THE MIGHTY: 30 LB. BENCH PRESS CLUB									
UPPER	LOWER	290	300	310	320	330	340	350	360
1	12	190	200	250	210	215	225	230	235
8	1	210	220	225	235	240	250	255	260
6	8	230	240	250	255	265	270	280	290
4	6	250	260	265	275	285	290	300	310
2	4	260	270	280	290	295	305	315	325
	2	270	280	290	300	305	315	325	335
THE STRONG AND THE MIGHTY: 400 LB SQUAT CLUB									
UPPER	LOWER	370	380	390	400	410	420	430	440
1	12	245	250	260	265	270	275	285	290
8	1	270	275	285	290	300	305	315	320
6	8	295	305	310	320	330	335	345	350
4	6	320	325	335	345	350	360	370	380
2	4	345	345	355	365	370	380	390	400
	2	360	365	370	380	390	400	410	420