

PYRAMIDS

Reps	Category	60	70	80	90	100	110
8	I	35	40	50	50	60	70
6	II	35	40	50	70	70	80
4	III	40	50	60	70	70	80
3	IV	40	60	60	70	80	90
2	V	60	60	70	80	80	90
1	VI	50	60	70	80	90	100
4	VII	40	50	60	70	70	80

Reps	Category	240	250	260	270	280	290
8	I	170	170	180	180	190	200
6	II	180	180	190	190	200	210
4	III	190	200	200	210	220	230
3	IV	200	210	220	230	240	250
2	V	210	220	230	240	250	260
1	VI	220	230	240	250	260	270
4	VII	190	200	200	210	220	230

Reps	Category	120	130	140	150	160	170
8	I	70	80	80	90	100	110
6	II	80	90	90	100	110	120
4	III	80	100	100	110	120	130
3	IV	90	100	110	110	120	130
2	V	100	110	110	120	130	140
1	VI	110	120	120	130	140	150
4	VII	80	90	100	110	120	130

Reps	Category	300	310	320	330	340	350
8	I	200	210	210	220	230	230
6	II	220	230	230	240	250	260
4	III	240	250	260	270	280	280
3	IV	260	270	280	290	300	310
2	V	270	280	290	300	310	320
1	VI	280	290	300	310	320	330
4	VII	240	250	260	270	280	280

Reps	Category	180	190	200	210	220	230
8	I	120	130	140	140	150	160
6	II	130	140	150	150	160	170
4	III	140	140	150	160	170	180
3	IV	140	150	160	170	180	190
2	V	150	160	170	180	190	200
1	VI	160	170	180	190	200	210
4	VII	140	140	150	160	170	180

Reps	Category	360	370	380	390	400	410
8	I	240	240	250	250	260	260
6	II	270	280	280	290	290	300
4	III	280	300	310	310	320	330
3	IV	320	330	340	350	360	370
2	V	330	340	350	360	370	380
1	VI	340	350	360	370	380	390
4	VII	290	300	310	310	320	330