

Individual Off Season Plan (Core Lifts)

Inputs:

	Test Weight	Reps Achieved (<12)	1RM	5RM
SQUAT	320	6	372	330
BENCH	260	3	275	245
CLEAN	225	1	225	200
DEADLIFT	315	11	436	388



Set Interval	12.5%	Generally 10-15%
Tonnage Cutoff	60%	Given % of Single Rep Max for Inclusion in Relevant Tonnage

Name	Date
Player	12/3/14

Day	Exercise	Reps	Wk 1	Wk 2	Wk 3	Wk 4	Wk 5	Wk 6	Wk 7	Wk 8	Wk 9
MONDAY	SQUAT	5	153	157	161	165	169	174	178	182	187
		5	191	196	201	206	212	217	222	228	234
		5	230	236	242	248	254	260	267	273	280
		5	268	275	282	289	296	304	311	319	327
		5	306	314	322	330	339	347	356	365	374
	DEADLIFT	5	225	230	236	242	248	255	261	268	274
		5	270	276	284	291	298	306	313	321	329
		5	314	323	331	339	348	356	365	375	384
		5	359	369	378	387.77285	397	407	418	428	439
TUESDAY	BENCH PRESS	5	113	116	119	122	125	129	132	135	138
		5	142	145	149	153	157	161	165	169	173
		5	170	174	179	184	188	193	198	203	208
		5	198	204	209	214	219	225	231	236	242
		5	227	233	239	245	251	257	264	270	277
	CLEAN	5	93	95	97	100	102	105	108	110	113
		5	116	119	122	125	128	131	135	138	141
		5	139	143	146	150	154	158	162	166	170
		5	162	166	171	175	179	184	188	193	198
		5	185	190	195	200	205	210	215	221	226
THURSDAY	SQUAT	5	153	157	161	165	169	174	178	182	187
		5	191	196	201	206	212	217	222	228	234
		5	230	236	242	248	254	260	267	273	280
		5	268	275	282	289	296	304	311	319	327
		3	314	322	330	339	347	356	365	374	383
		8	230	236	242	248	254	260	267	273	280
	DEADLIFT	5	225	230	236	242	248	255	261	268	274
		5	270	276	284	291	298	306	313	321	329
		5	314	323	331	339	348	356	365	375	384
		5	359	369	378	369	397	407	418	428	439
FRIDAY	BENCH	5	113	116	119	122	125	129	132	135	138
		5	142	145	149	153	157	161	165	169	173
		5	170	174	179	184	188	193	198	203	208
		5	198	204	209	214	219	225	231	236	242
		3	232	238	245	251	257	264	270	277	284
		8	170	174	179	184	188	193	198	203	208
	CLEAN	5	93	95	97	100	102	105	108	110	113
		5	116	119	122	125	128	131	135	138	141
		5	139	143	146	150	154	158	162	166	170
		5	162	166	171	175	179	184	188	193	198
3	190	195	200	205	210	215	221	226	232		
8	139	143	146	150	154	158	162	166	170		