

Berkeley High School - Cross Country / Track & Field

WEIGHT LIFTING TRACKING SHEET

Season: Fall
& Year: 2018

Maximum Weight Lifted Across All Sets / Number of Reps at that Maximum Weight

Athlete
Name:

Dates→																						
Exercises↓																						
Compound	Snatch	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Power Clean	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
Lower-Body	Deadlift	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Back Squat	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Step-Ups	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Step Lunge	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Calf Raises	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Military Press	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	Triceps Extension	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Upper-Body	Bench Press	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Upright Row	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Triceps Pull Ups	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Hip Press	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Weighted Leg Raise	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

Schedule	ROUTINES: Numbers below each exercise are the number of Reps in each set optimally. Each set should always be done to failure.																				
	Rotation	Full Rotation A - Strength							Full Rotation B - Power							Full Rotation C - Explosiveness					
	Exercise	Power Clean	Step Lunge	Military Press	Back Squat	Calf Raise	Weighted Leg Raise	Triceps Extension	Snatch	Step-Ups	Triceps Pull Ups	Deadlift	Upright Row	Hip Press	Bench Press	Snatch	Bench Press	Power Clean	Triceps Pull Ups	Back Squat	Hip Press
	Reps Per Set	6,6,6	8,8,8	6,4,2	6,4,2	12,10,8	8,8,8	8,8,8	6,6,6	8,8,8	4,4,4	4,4,4	6,6,6	8,8,8	4,4,4	4,4,4	6,6,6	6,6,6	4,4,4	6,6,6	8,8,8

Repetition Equivalence by Weight and Number of Reps

(rounded to 5 pound increments)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
100.0%	95.0%	92.5%	90.0%	87.5%	85.0%	82.5%	80.0%	77.5%	75.0%	72.5%	70.0%	67.5%	65.0%	62.5%	60.0%	57.5%	55.0%	52.5%	50.0%
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
20	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10
25	25	25	25	20	20	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	25	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15
35	35	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20
40	40	35	35	35	35	35	30	30	30	30	30	25	25	25	25	25	20	20	20
45	45	40	40	40	40	35	35	35	35	35	30	30	30	30	25	25	25	25	25
50	50	45	45	45	45	40	40	40	40	35	35	35	35	30	30	30	30	25	25
55	50	50	50	50	45	45	45	45	40	40	40	35	35	35	35	30	30	30	30
60	55	55	55	55	50	50	50	45	45	45	40	40	40	40	35	35	35	30	30
65	60	60	60	55	55	55	50	50	50	45	45	45	40	40	40	35	35	35	35
70	65	65	65	60	60	60	55	55	55	50	50	45	45	45	40	40	40	35	35
75	70	70	70	65	65	60	60	60	55	55	55	50	50	45	45	45	40	40	40
80	75	75	70	70	70	65	65	60	60	60	55	55	50	50	50	45	45	40	40
85	80	80	75	75	70	70	70	65	65	60	60	55	55	55	50	50	45	45	45
90	85	85	80	80	75	75	70	70	70	65	65	60	60	55	55	50	50	45	45
95	90	90	85	85	80	80	75	75	70	70	65	65	60	60	55	55	50	50	50
100	95	95	90	90	85	85	80	80	75	75	70	70	65	65	60	60	55	55	50
105	100	95	95	90	90	85	85	80	80	75	75	70	70	65	65	60	60	55	55
110	105	100	100	95	95	90	90	85	85	80	75	75	70	70	65	65	60	60	55
115	110	105	105	100	100	95	90	90	85	85	80	80	75	70	70	65	65	60	60
120	115	110	110	105	100	100	95	95	90	85	85	80	80	75	70	70	65	65	60
125	120	115	115	110	105	105	100	95	95	90	90	85	80	80	75	70	70	65	65
130	125	120	115	115	110	105	105	100	100	95	90	90	85	80	80	75	70	70	65
135	130	125	120	120	115	110	110	105	100	100	95	90	90	85	80	80	75	70	70
140	135	130	125	125	120	115	110	110	105	100	100	95	90	90	85	80	75	75	70
145	140	135	130	125	125	120	115	110	110	105	100	100	95	90	85	85	80	75	75
150	145	140	135	130	130	125	120	115	115	110	105	100	100	95	90	85	85	80	75
155	145	145	140	135	130	130	125	120	115	110	110	105	100	95	95	90	85	80	80
160	150	150	145	140	135	130	130	125	120	115	110	110	105	100	95	90	90	85	80
165	155	155	150	145	140	135	130	130	125	120	115	110	105	105	100	95	90	85	85
170	160	155	155	150	145	140	135	130	130	125	120	115	110	105	100	100	95	90	85
175	165	160	160	155	150	145	140	135	130	125	125	120	115	110	105	100	95	90	90
180	170	165	160	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	115	110	105	100	95	90
185	175	170	165	160	155	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	95
190	180	175	170	165	160	155	150	145	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95
195	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	100
200	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
205	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105
210	200	195	190	185	180	175	170	165	160	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105
215	205	200	195	190	185	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
220	210	205	200	195	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	130	125	120	115	110
225	215	210	205	195	190	185	180	175	170	165	160	150	145	140	135	130	125	120	115
230	220	215	205	200	195	190	185	180	175	165	160	155	150	145	140	130	125	120	115
235	225	215	210	205	200	195	190	180	175	170	165	160	155	145	140	135	130	125	120
240	230	220	215	210	205	200	190	185	180	175	170	160	155	150	145	140	130	125	120
245	235	225	220	215	210	200	195	190	185	180	170	165	160	155	145	140	135	130	125
250	240	230	225	220	215	205	200	195	190	180	175	170	165	155	150	145	140	130	125
255	240	235	230	225	215	210	205	200	190	185	180	170	165	160	155	145	140	135	130
260	245	240	235	230	220	215	210	200	195	190	180	175	170	165	155	150	145	135	130
265	250	245	240	230	225	220	210	205	200	190	185	180	170	165	160	150	145	140	135
270	255	250	245	235	230	225	215	210	205	195	190	180	175	170	160	155	150	140	135
275	260	255	250	240	235	225	220	215	205	200	195	185	180	170	165	160	150	145	140
280	265	260	250	245	240	230	225	215	210	205	195	190	180	175	170	160	155	145	140
285	270	265	255	250	240	235	230	220	215	205	200	190	185	180	170	165	155	150	145
290	275	270	260	255	245	240	230	225	220	210	205	195	190	180	175	165	160	150	145
295	280	275	265	260	250	245	235	230	220	215	205	200	190	185	175	170	160	155	150
300	285	280	270	265	255	250	240	235	225	220	210	205	195	190	180	175	165	160	150
305	290	280	275	265	260	250	245	235	230	220	215	205	200	190	185	175	170	160	155
310	295	285	280	270	265	255	250	240	235	225	215	210	200	195	185	180	170	165	155
315	300	290	285	275	270	260	250	245	235	230	220	215	205	195	190	180	175	165	160
325	310	300	295	285	275	270	260	250	245	235	225	220	210	205	195	185	180	170	165
335	320	310	300	295	285	275	270	260	250	245	235	225	220	210	200	195	185	175	170
345	330	320	310	300	295	285	275	265	260	250	240	235	225	215	205	200	190	180	175
355	335	330	320	310	300	295	285	275	265	255	250	240	230	220	215	205	195	185	180
365	345	340	330	320	310	300	290	285	275	265	255	245	235	230	220	210	200	190	185
375	355	345	340	330	320	310	300	290	280	270	265	255	245	235	225	215	205	195	190
385	365	355	345	335	325	320	310	300	290	280	270	260	250	240	230	220	210	200	195
395	375	365	355	345	335	325	315	305	295	285	275	265	255	245	235	225	215	205	200
405	385	375	365	355	345	335	325	315	305	295	285	275	265	255	245	235	225	215	205