

Men's Volleyball Summer 2008 Strength Cards and Training Maxes



Men's Volleyball - Phase 1

Clean	Bench				F.Squat				B.Squat			
	Wk 1	Wk 2	Wk 3	Wk 4		Wk 1	Wk 2	Wk 3	Wk 4			
DAY 1	26-May	2-Jun	9-Jun	16-Jun	DAY 2	28-May	4-Jun	11-Jun	18-Jun			
Warmup	See Warmup Section				Warmup	See Warmup Section						
Power Clean	x4 a50	x4 a50	x3 a55	x3 a55	Hang Clean	x3 a50	x3 a50	x3 a55	x2 a55			
	x4 a60	x4 a60	x3 a65	x3 a60		x3 a60	x3 a60	x3 a62	x2 a65			
	x4 a65	x4 a65	x3 a70	x3 a65		x3 a67	x3 a70	x3 a75	x2 a70			
	x4 a65	x4 a70	x3 a72			x3 a72	x3 a75	x3 a77				
<i>paired w/</i>					<i>paired w/</i>							
External Rotations	3x10	3x10	3x10	3x10	T-Y-I shoulder stability	3x10	3x10	3x10	3x10			
Back Squat	x8 a50	x8 a50	x8 a55	x8 a55	Bench	x8 a50	x8 a50	x8 a55	x8 a55			
	x8 a65	x8 a65	x6 a65	x6 a65		x8 a65	x8 a65	x6 a65	x6 a65			
	x8 a70	x8 a72	x6 a72	x6 a75		x8 a70	x8 a72	x6 a72	x6 a70			
	x8 a70	x8 a72	x6 a75			x8 a70	x8 a72	x6 a75				
<i>paired w/</i>					<i>paired w/</i>							
Scap Ups	x10	x10	x10	x8	SL Squat To Box	x6e	x7e	x8e	x5e			
	x10	x10	x10	x8		x6e	x7e	x8e	x5e			
	x10	x10	x10			x6e	x7e	x8e				
Hip Bridge (hold)	x20sec.	x25sec.	x30sec.	x20sec.	Barbell RDL	x8	x8	x8	x8			
	x20sec.	x25sec.	x30sec.	x20sec.		Use last set of H. clean weight	x8	x8	x8	x8		
	x20sec.	x25sec.	x30sec.			<i>tripled w/</i>	x8	x8	x8			
DB Military Press	x8	x8	x8	x6	DB Incline	x10	x10	x8	x6			
	x8	x8	x8	x6		x10	x10	x8	x6			
	x8	x8	x8			x10	x10	x8				
Rear Delt. Raise	x8	x8	x8	x6	Lateral Raise Front Raise Combo	x8e	x9e	x10e	x12e			
	x8	x8	x8	x6		x8e	x9e	x10e	x12e			
	x8	x8	x8			x8e	x9e	x10e				
Bicep	Pick 3 Bicep Exercises for 3x10				Triceps	Pick 3 Bicep Exercises for 3x10						
Core - See Manual					Core - See Manual							

Men's Volleyball - Phase 1

	Wk 1	Wk 2	Wk 3	Wk 4
DAY 3	30-May	6-Jun	13-Jun	20-Jun
Warmup	See Warmup Section			
Clean Pull	x3 a60	x3 a65	x3 a65	x3 a65
	x3 a70	x3 a75	x3 a75	x3 a77
	x3 a80	x3 a85	x3 a87	x3 a90
	<i>paired w/</i> x3 a90	x3 a92	x2 a95	
Hip Circuit	3x10e	3x10e	3x10e	3x10e
Lower Body Circuit (DB)	x3	x3	x3	x3
<i>DB Jump Squats</i>	x10	x10	x10	x10
<i>DB Front Squat</i>	x10	x10	x10	x10
<i>DB Alt. Lunge</i>	x10	x10	x10	x10
<i>DB RDL</i>	x10	x10	x10	
<i>DB Push press</i>	x10	x10	x10	
Atomics	3x20	3x25	3x30	3x30
Upper Body Circuit	x3	x3	x3	x3
Clap Push Ups	x10	x10	x10	x8
Push ups	x10	x10	x10	x8
Inverted Row	x10	x10	x10	x8
Bent DB Row	x10	x10	x10	x8
Chin Ups	x10	x10	x10	x8

Core - See Manual

Men's Volleyball - Phase 2

	Clean _____				Bench _____				B.Squat _____			
	Wk 5	Wk 6	Wk 7	Wk 8		Wk 5	Wk 6	Wk 7	Wk 8			
DAY 1	23-Jun	30-Jun	7-Jul	14-Jul	DAY 2	25-Jun	2-Jul	9-Jul	16-Jul			
Warmup	See Warmup Section				Warmup	See Warmup Section						
Power Clean	x2 a60	x2 a60	x2 a65	x2 a60	Hang Clean	x3 a50	x3 a50	x3 a55	x2 a55			
	x2 a65	x2 a67	x2 a70	x2 a67		x3 a60	x3 a62	x3 a67	x2 a65			
	x2 a75	x2 a77	x2 a80	x2 a75		x3 a67	x3 a72	x3 a77	x2 a70			
<i>paired w/</i>	x2 a77	x2 a80	x2 a85		<i>paired w/</i>	x3 a75	x3 a77	x3 a82				
Empty Cans	3x10	3x10	3x10	3x10	Ext Rot 3x10	3x10	3x10	3x10	3x10			
Back Squat	x8 a55	x8 a50	x8 a55	x8 a55	Bench	x8 a55	x8 a50	x8 a55	x8 a55			
	x6 a67	x6 a65	x5 a67	x5 a67		x6 a67	x6 a65	x5 a67	x5 a67			
	x6 a75	x6 a75	x5 a80	x5 a77		x6 a75	x6 a75	x5 a80	x5 a77			
<i>paired w/</i>	x6 a77	x6 a80	x5 a82		<i>paired w/</i>	x6 a77	x6 a80	x5 a82				
Pull Ups	x6	x6	x6	x5	Step Ups	x6e	x7e	x8e	x5e			
	x6	x6	x6	x5		x6e	x7e	x8e	x5e			
<i>w/weight</i>	x6	x6	x6		<i>w/weight</i>	x6e	x7e	x8e				
PB Leg Curl	x6	x7	x8	x5	2 Arm DB RDL	x8	x8	x6	x5			
	x6	x7	x8	x5		x8	x8	x6	x5			
<i>tripled w/</i>	x6	x7	x8		<i>tripled w/</i>	x8	x8	x6				
Alt. DB Mil. Press	x8e	x8e	x6e	x5e	Alt. DB Incline	x8e	x8e	x6e	x6e			
	x8e	x8e	x6e	x5e		x8e	x8e	x6e	x6e			
<i>tripled w/</i>	x8e	x8e	x6e		<i>tripled w/</i>	x8e	x8e	x6e				
DB Scap and Row	x8e	x8e	x8e		MB push up circuit	x8e	x8e	x8e	x5e			
	x8e	x8e	x8e		R/L/M/B	x8e	x8e	x8e	x5e			
	x8e	x8e	x8e			x8e	x8e	x8e				
Biceps	3x12	3x12	3x12		Triceps	x10	x10	x10				
	3x12	3x12	3x12			x10	x10	x10				

Core - See Manual

Core - See Manual

Men's volleyball - Phase 2

	Wk 5	Wk 6	Wk 7	Wk 8
DAY 3	27-Jun	4-Jul	11-Jul	18-Jul
Warmup	See Warmup Section			
Abs/Lower Back	See Core Section			
Clean Pull	x3 a60	x3 a65	x3 a65	x3 a65
	x3 a70	x3 a75	x3 a75	x3 a77
	x3 a80	x3 a85	x3 a87	x3 a90
	x3 a90	x3 a92	x2 a95	
<i>paired w/</i> Hip Circuit	3x10	3x10	3x10	3x10
Front Squat	x6 a45	x6 a45	x6 a45	x6 a45
	x6 a55	x6 a55	x6 a55	x6 a50
	x6 a65	x6 a67	x6 a70	
	x6 a67	x6 a70	x6 a72	
Broad Jumps	3x5	3x5	3x5	3x5
Lower Body Circuit (DB)	x3	x3	x3	x3
<i>DB Jump Squats</i>	x10	x10	x10	x10
<i>DB Front Squat</i>	x10	x10	x10	x10
<i>DB Alt. Lunge</i>	x10	x10	x10	x10
<i>DB RDL</i>	x10	x10	x10	
<i>DB Push press</i>	x10	x10	x10	
Atomics	3x20	3x25	3x30	3x30
Upper Body Circuit	x3	x3	x3	x3
Clap Push Ups	x10	x10	x10	
Push ups	x10	x10	x10	x8
Inverted Row	x10	x10	x10	x8
Bent DB Row	x10	x10	x10	
Chin Ups	x10	x10	x10	

Men's Volleyball - Phase 3

Clean _____	Bench _____				F.Squat _____				B.Squat _____			
	Wk 9	Wk 10	Wk 11	Wk 12		Wk 9	Wk 10	Wk 11	Wk 12			
DAY 1	21-Jul	28-Jul	4-Aug	11-Aug	DAY 2	23-Jul	30-Jul	6-Aug	13-Aug			
Warmup	See Warmup Section				Warmup	See Warmup Section						
Power Clean	x2 a65	x2 a65	x2 a65	x2 a60	Hang Clean	x2 a50	x2 a60	x2 a60	x2 a50			
	x2 a70	x2 a72	x2 a72	x2 a70		x2 a60	x2 a67	x2 a70	x2 a60			
	x1 a80	x1 a82	x1 a82	x2 a75		x2 a70	x2 a72	x2 a75	x2 a70			
	<i>paired w/</i>	x1 a87	x1 a90	x1 a92		<i>paired w/</i>	x2 a80	x2 a82	x2 a85			
Y-T-W	3x12	3x12	3x12	3x12	External Rotations	3x12	3x12	3x12	3x12			
Back Squat	x5 a60	x5 a60	x5 a60	x5 a50	Bench	x5 a60	x5 a60	x5 a60	x5 a50			
	x5 a70	x5 a72	x3 a72	x5 a60		x3 a70	x3 a72	x3 a72	x5 a60			
	x5 a82	x4 a85	x3 a85	x5 a65		x3 a82	x3 a85	x3 a85	x5 a65			
	<i>paired w/</i>	x4 a85	x3 a87	x3 a90		<i>paired w/</i>	x3 a87	x3 a90	x3 a92			
Parallel Grip	x6	x6	x7	x5	SL Squat	x5e	x6e	x7e	x5e			
	x6	x6	x7	x5		x5e	x6e	x7e	x5e			
	<i>w/weight</i>	x6	x6	x7			x5e	x6e	x7e			
1 Leg PB leg curl	x6e	x7e	x8e	x5e	1 Arm DB RDL	x6e	x6e	x5e	x5e			
	x6e	x7e	x8e	x5e		x6e	x6e	x5e	x5e			
	<i>tripled w/</i>	x6e	x7e	x8e		<i>tripled w/</i>	x6e	x6e	x5e			
Arnold Press	x6	x7	x8	x5e	1/2 Up Full Up	x5e	x5e	x6e	x6e			
	x6	x7	x8	x5e		DB Incline	x5e	x5e	x6e	x6e		
	<i>tripled w/</i>	x6	x7	x8		<i>tripled w/</i>	x5e	x5e	x6e			
DB Row	x8e	x8e	x8e		MB push up Circuit	x6e	x6e	x5e	x5e			
	x8e	x8e	x8e			R/L/B/M	x6e	x6e	x5e	x5e		
							x6e	x6e	x5e			
Biceps	x12	x12	x12		Triceps	x8e	x6e	x6e				
	x12	x12	x12			x8e	x6e	x6e				
Core - See Manual					Core - See Manual							

Men's Volleyball - Phase 3

H. Clean _____	Incline Bench _____			
	Wk 9	Wk 10	Wk 11	Wk 12
DAY 3	25-Jul	1-Aug	8-Aug	15-Aug
Warmup	See Warmup Section			
Clean Pull	x3 a60	x3 a65	x3 a65	x3 a65
	x3 a70	x3 a75	x3 a75	x3 a77
	x3 a80	x3 a85	x3 a87	x3 a80
	x3 a90	x3 a92	x2 a95	
	<i>paired w/</i>		x3 a95	x2 a97
Hip Circuit	3x10	3x10	3x10	3x10
Front Squat	x6 a45	x6 a45	x6 a45	x6 a45
	x6 a55	x6 a55	x6 a55	x6 a50
	x6 a65	x6 a67	x6 a70	x6 a60
	x6 a67	x6 a70	x6 a72	
Broad Jumps	3x5	3x5	3x5	3x5
<i>DB Jump Squats</i>	x10	x10	x10	
<i>DB Front Squat</i>	x10	x10	x10	
<i>DB Alt. Lunge</i>	x10	x10	x10	
<i>DB RDL</i>	x10	x10	x10	
<i>DB Push press</i>	x10	x10	x10	
Atomics	3x20	3x25	3x30	
Upper Body Circuit	x3	x3	x3	
Clap Push Ups	x10	x10	x10	
Push ups	x10	x10	x10	
Inverted Row	x10	x10	x10	
Bent DB Row	x10	x10	x10	
Chin Ups	x10	x10	x10	
Core - See Manual				

Men's Volleyball - Phase 4

	Clean _____	Bench _____	F.Squat _____	B.Squat _____		Wk 9	Wk 10	Wk 11	Wk 12
DAY 1	Wk 9	Wk 10	Wk 11	Wk 12	DAY 2	Wk 9	Wk 10	Wk 11	Wk 12
	11-Aug	25-Aug	1-Sep	8-Sep		20-Aug	27-Aug	3-Sep	10-Sep
Warmup	See Warmup Section				Warmup	See Warmup Section			
Power Clean	x2 a65	x2 a65	x2 a65	x2 a60	Hang Clean	x2 a50	x2 a60	x2 a60	x2 a50
	x2 a70	x2 a72	x2 a72	x2 a70		x2 a60	x2 a67	x2 a70	x2 a60
	x1 a80	x1 a82	x1 a82	x2 a75		x2 a70	x2 a72	x2 a75	x2 a70
<i>paired w/</i>	x1 a90	x1 a92	x1 a95		<i>paired w/</i>	x2 a80	x2 a82	x2 a85	
Y-T-W	3x12	3x12	3x12	3x12	External Rotations	3x12	3x12	3x12	3x12
Back Squat	x5 a60	x5 a60	x5 a60	x5 a50	Bench	x5 a60	x5 a60	x5 a60	x5 a50
	x3 a70	x3 a72	x3 a72	x5 a60		x3 a70	x3 a72	x3 a72	x5 a60
	x3 a82	x3 a85	x3 a85	x5 a65		x3 a82	x3 a85	x3 a85	x5 a65
<i>paired w/</i>	x3 a85	x3 a87	x3 a90		<i>paired w/</i>	x3 a87	x3 a90	x3 a92	
Parallel Grip	x6	x6	x7	x5	SL Squat w/vest	x5e	x6e	x7e	x5e
	x6	x6	x7	x5		x5e	x6e	x7e	x5e
<i>w/weight</i>	x6	x6	x7			x5e	x6e	x7e	
2 Leg in 1 leg out	x6e	x7e	x8e	x5e	1 Arm DB RDL	x6e	x6e	x5e	x5e
PB leg curl	x6e	x7e	x8e	x5e		x6e	x6e	x5e	x5e
<i>tripled w/</i>	x6e	x7e	x8e		<i>tripled w/</i>	x6e	x6e	x5e	
1/2 Up Full Up Press	x6	x7	x8	x5e	1/2 Up Full Up	x5e	x5e	x6e	x6e
	x6	x7	x8	x5e	DB Incline	x5e	x5e	x6e	x6e
<i>tripled w/</i>	x6	x7	x8		<i>tripled w/</i>	x5e	x5e	x6e	
DB Rotational Row	x8e	x8e	x8e		MB push up Circuit	x6e	x6e	x5e	x5e
	x8e	x8e	x8e		R/L/B/M	x6e	x6e	x5e	x5e
						x6e	x6e	x5e	
Biceps	x12	x12	x12		Triceps	x8e	x6e	x6e	
	x12	x12	x12			x8e	x6e	x6e	
Core - See Manual					Core - See Manual				

Men's Volleyball - Phase 4

H. Clean _____	Incline Bench _____			
	Wk 9	Wk 10	Wk 11	Wk 12
DAY 3	22-Aug	29-Aug	5-Sep	12-Sep
Warmup	See Warmup Section			
Clean Pull	x3 a60	x3 a65	x3 a65	x3 a65
	x3 a70	x3 a75	x3 a75	x3 a77
	x3 a80	x3 a85	x3 a87	x3 a80
	x3 a90	x3 a92	x2 a95	
	<i>paired w/</i>		x3 a95	x2 a97
Hip Circuit	3x10	3x10	3x10	3x10
Front Squat	x6 a45	x6 a45	x6 a45	x6 a45
	x6 a55	x6 a55	x6 a55	x6 a50
	x6 a65	x6 a67	x6 a70	x6 a60
	x6 a70	x6 a72	x6 a75	
Broad Jumps	3x5	3x5	3x5	3x5
Clap Push Ups	x8	x8	x8	x8
	x8	x8	x8	x8
	x8	x8	x8	x8
	x8	x8	x8	x8
OH Walking Lunges	3x15yards	3x15yards	3x20yards	3x20yards
Core- See Manual				

Training Maxes	Power Clean	Hang Clean	Clean Pull	Back Squat	Front Squat	Bench	Incline Bench
		90% of P. Clean	130% of P. Clean		70% of B. Squat		80% of Bench
Kuld, Eric	230	205	300	315	225	225	180
Malo, Lubomir	185	165	240	230	160	Arm	Arm
Mansour, Shawn	135	120	175	135	95	135	105
Medina, Dan	190	170	245	250	175	185	145
Nathan, Jeff	155	140	200	155	105	155	125
Rosier, Soren	Quad	Quad	Quad	Quad	Quad	185	145
Weintraub, Gil	240	215	315	265	185	185	145
Weissbourd, Brady	255	230	330	275	190	230	185

	REPETITION MAXIMUM =						12 RM	11 RM	10 RM	9 RM	8 RM	7 RM	6 RM	5 RM	4 RM	3 RM	2 RM				
1 REP MAX	40%	45%	50%	55%	60%	62.5%	65%	67.5%	70%	72.5%	75%	77.5%	80%	82.5%	85%	87.5%	90%	92.5%	95%	97.5%	1 REP MAX
70	30	30	35	40	40	45	45	45	50	50	55	55	55	60	60	60	65	65	65	70	70
75	30	35	40	40	45	45	50	50	55	55	55	60	60	60	65	65	70	70	70	75	75
80	30	35	40	45	50	50	50	55	55	60	60	60	65	65	70	70	70	75	75	80	80
85	35	40	45	45	50	55	55	55	60	60	65	65	70	70	70	75	75	80	80	85	85
90	35	40	45	50	55	55	60	60	65	65	70	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90
95	40	45	50	50	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90	95	95
100	40	45	50	55	60	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90	95	95	100	100
105	40	45	55	60	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90	95	95	100	100	105
110	45	50	55	60	65	70	70	75	75	80	85	85	90	90	95	95	100	100	105	105	110
115	45	50	60	65	70	70	75	80	80	85	85	90	90	95	100	100	105	105	110	110	115
120	50	55	60	65	70	75	80	80	85	85	90	95	95	100	100	105	110	110	115	115	120
125	50	55	65	70	75	80	80	85	90	90	95	95	100	105	105	110	115	115	120	120	125
130	50	60	65	70	80	80	85	90	90	95	100	100	105	105	110	115	115	120	125	125	130
135	55	60	70	75	80	85	90	90	95	100	100	105	110	110	115	120	120	125	130	130	135
140	55	65	70	75	85	90	90	95	100	100	105	110	110	115	120	125	125	130	135	135	140
145	60	65	75	80	85	90	95	100	100	105	110	110	115	120	125	125	130	135	140	140	145
150	60	70	75	85	90	95	100	100	105	110	115	115	120	125	130	130	135	140	145	145	150
155	60	70	80	85	95	95	100	105	110	110	115	120	125	130	130	135	140	145	145	150	155
160	65	70	80	90	95	100	105	110	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	150	155	160
165	65	75	85	90	100	105	105	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	155	155	160	165
170	70	75	85	95	100	105	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	155	155	160	165	170
175	70	80	90	95	105	110	115	120	120	125	130	135	140	145	150	155	160	160	165	170	175
180	70	80	90	100	110	115	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	160	165	170	175	180
185	75	85	95	100	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	155	160	165	170	175	180	185
190	75	85	95	105	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
195	80	90	100	105	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
200	80	90	100	110	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	80	90	105	115	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
210	85	95	105	115	125	130	135	140	145	150	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
215	85	95	110	120	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	185	190	195	200	205	210	215
220	90	100	110	120	130	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	195	200	205	210	215	220
225	90	100	115	125	135	140	145	150	160	165	170	175	180	185	190	195	205	210	215	220	225
230	90	105	115	125	140	145	150	155	160	165	175	180	185	190	195	200	205	215	220	225	230
235	95	105	120	130	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195	200	205	210	215	225	230	235
240	95	110	120	130	145	150	155	160	170	175	180	185	190	200	205	210	215	220	230	235	240
245	100	110	125	135	145	155	160	165	170	180	185	190	195	200	210	215	220	225	235	240	245
250	100	115	125	140	150	155	165	170	175	180	190	195	200	205	215	220	225	230	240	245	250
255	100	115	130	140	155	160	165	170	180	185	190	200	205	210	215	225	230	235	240	250	255
260	105	115	130	145	155	165	170	175	180	190	195	200	210	215	220	230	235	240	245	255	260
265	105	120	135	145	160	165	170	180	185	190	200	205	210	220	225	230	240	245	250	260	265
270	110	120	135	150	160	170	175	180	190	195	205	210	215	225	230	235	245	250	255	265	270
275	110	125	140	150	165	170	180	185	195	200	205	215	220	225	235	240	250	255	260	270	275
280	110	125	140	155	170	175	180	190	195	205	210	215	225	230	240	245	250	260	265	275	280
285	115	130	145	155	170	180	185	190	200	205	215	220	230	235	240	250	255	265	270	280	285
290	115	130	145	160	175	180	190	195	205	210	220	225	230	240	245	255	260	270	275	285	290

	REPETITION MAXIMUM =						12 RM	11 RM	10 RM	9 RM	8 RM	7 RM	6 RM	5 RM	4 RM	3 RM	2 RM				
1 REP MAX	40%	45%	50%	55%	60%	62.5%	65%	67.5%	70%	72.5%	75%	77.5%	80%	82.5%	85%	87.5%	90%	92.5%	95%	97.5%	1 REP MAX
295	120	135	150	160	175	185	190	200	205	215	220	230	235	245	250	260	265	275	280	290	295
300	120	135	150	165	180	190	195	205	210	220	225	235	240	250	255	265	270	280	285	295	300
305	120	135	155	170	185	190	200	205	215	220	230	235	245	250	260	265	275	280	290	295	305
310	125	140	155	170	185	195	200	210	215	225	235	240	250	255	265	270	280	285	295	300	310
315	125	140	160	175	190	195	205	215	220	230	235	245	250	260	270	275	285	290	300	305	315
320	130	145	160	175	190	200	210	215	225	230	240	250	255	265	270	280	290	295	305	310	320
325	130	145	165	180	195	205	210	220	225	235	245	250	260	270	275	285	295	300	310	315	325
330	130	150	165	180	200	205	215	225	230	240	250	255	265	270	280	290	295	305	315	320	330
335	135	150	170	185	200	210	220	225	235	245	250	260	270	275	285	295	300	310	320	325	335
340	135	155	170	185	205	215	220	230	240	245	255	265	270	280	290	300	305	315	325	330	340
345	140	155	175	190	205	215	225	235	240	250	260	265	275	285	295	300	310	320	330	335	345
350	140	160	175	195	210	220	230	235	245	255	265	270	280	290	300	305	315	325	335	340	350
355	140	160	180	195	215	220	230	240	250	255	265	275	285	295	300	310	320	330	335	345	355
360	145	160	180	200	215	225	235	245	250	260	270	280	290	295	305	315	325	335	340	350	360
365	145	165	185	200	220	230	235	245	255	265	275	285	290	300	310	320	330	340	345	355	365
370	150	165	185	205	220	230	240	250	260	270	280	285	295	305	315	325	335	340	350	360	370
375	150	170	190	205	225	235	245	255	265	270	280	290	300	310	320	330	340	345	355	365	375
380	150	170	190	210	230	240	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	340	350	360	370	380
385	155	175	195	210	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	325	335	345	355	365	375	385
390	155	175	195	215	235	245	255	265	275	285	295	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
395	160	180	200	215	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395
400	160	180	200	220	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
405	160	180	205	225	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405
410	165	185	205	225	245	255	265	275	285	295	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410
415	165	185	210	230	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	355	365	375	385	395	405	415
420	170	190	210	230	250	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	370	380	390	400	410	420
425	170	190	215	235	255	265	275	285	300	310	320	330	340	350	360	370	385	395	405	415	425
430	170	195	215	235	260	270	280	290	300	310	325	335	345	355	365	375	385	400	410	420	430
435	175	195	220	240	260	270	285	295	305	315	325	335	350	360	370	380	390	400	415	425	435
440	175	200	220	240	265	275	285	295	310	320	330	340	350	365	375	385	395	405	420	430	440
445	180	200	225	245	265	280	290	300	310	325	335	345	355	365	380	390	400	410	425	435	445
450	180	205	225	250	270	280	295	305	315	325	340	350	360	370	385	395	405	415	430	440	450
455	180	205	230	250	275	285	295	305	320	330	340	355	365	375	385	400	410	420	430	445	455
460	185	205	230	255	275	290	300	310	320	335	345	355	370	380	390	405	415	425	435	450	460
465	185	210	235	255	280	290	300	315	325	335	350	360	370	385	395	405	420	430	440	455	465
470	190	210	235	260	280	295	305	315	330	340	355	365	375	390	400	410	425	435	445	460	470
475	190	215	240	260	285	295	310	320	335	345	355	370	380	390	405	415	430	440	450	465	475
480	190	215	240	265	290	300	310	325	335	350	360	370	385	395	410	420	430	445	455	470	480
485	195	220	245	265	290	305	315	325	340	350	365	375	390	400	410	425	435	450	460	475	485
490	195	220	245	270	295	305	320	330	345	355	370	380	390	405	415	430	440	455	465	480	490
495	200	225	250	270	295	310	320	335	345	360	370	385	395	410	420	435	445	460	470	485	495
500	200	225	250	275	300	315	325	340	350	365	375	390	400	415	425	440	450	465	475	490	500
505	200	225	255	280	305	315	330	340	355	365	380	390	405	415	430	440	455	465	480	490	505
510	205	230	255	280	305	320	330	345	355	370	385	395	410	420	435	445	460	470	485	495	510
515	205	230	260	285	310	320	335	350	360	375	385	400	410	425	440	450	465	475	490	500	515