



# Fly Solo Program

## NSCA Poundage Chart

Strength Level	10			8			6			4			3			2		
	10	10	10	10	8	6	4	3	2	5	5	5	4	3	2			
<b>70</b>	45	50	50	35	40	50	55	60	65	50	55	60	65	65	65			
<b>75</b>	50	50	55	35	45	50	60	65	65	55	60	65	65	65	65			
<b>80</b>	50	55	60	40	50	55	65	70	70	60	65	70	70	70	70			
<b>85</b>	55	60	65	40	50	60	70	70	75	65	70	70	75	75	75			
<b>90</b>	60	65	65	45	55	65	70	75	80	65	70	75	80	80	80			
<b>95</b>	60	65	70	45	55	65	75	80	85	70	75	80	85	85	85			
<b>100</b>	65	70	75	50	60	70	80	85	90	75	80	85	90	90	90			
<b>105</b>	70	75	80	50	65	75	85	90	95	80	85	90	95	95	95			
<b>110</b>	70	75	80	55	65	75	90	95	100	80	90	95	100	100	100			
<b>115</b>	75	80	85	55	70	80	90	95	105	85	90	95	105	105	105			
<b>120</b>	80	85	90	60	70	85	95	100	110	90	95	100	110	110	110			
<b>125</b>	80	85	95	60	75	85	100	105	110	95	100	105	110	110	110			
<b>130</b>	85	90	95	65	80	90	105	110	115	95	105	110	115	115	115			
<b>135</b>	85	95	100	65	80	95	110	115	120	100	110	115	120	120	120			
<b>140</b>	90	100	105	70	85	100	110	120	125	105	110	120	125	125	125			
<b>145</b>	95	100	110	70	85	100	115	125	130	110	115	125	130	130	130			
<b>150</b>	95	105	110	75	90	105	120	125	135	110	120	125	135	135	135			
<b>155</b>	100	110	115	75	95	110	125	130	140	115	125	130	140	140	140			
<b>160</b>	105	110	120	80	95	110	130	135	145	120	130	135	145	145	145			
<b>165</b>	105	115	125	80	100	115	130	140	150	125	130	140	150	150	150			
<b>170</b>	110	120	125	85	100	120	135	145	155	125	135	145	155	155	155			

1RM													
	10	10	10	10	8	6	3	3	3	5	5	5	
							4	3	2		4	3	2
175	115	120	130	85	105	120	140	150	155	130	140	150	155
180	115	125	135	90	110	125	145	155	160	135	145	155	160
185	120	130	140	90	110	130	150	155	165	140	150	155	165
190	125	135	140	95	115	135	150	160	170	140	150	160	170
195	125	135	145	95	115	135	155	165	175	145	155	165	175
200	130	140	150	100	120	140	160	170	180	150	160	170	180
205	135	145	155	100	125	145	165	175	185	155	165	175	185
210	135	145	155	105	125	145	170	180	190	155	170	180	190
215	140	150	160	105	130	150	170	180	195	160	170	180	195
220	145	155	165	110	130	155	175	185	200	165	175	185	200
225	145	155	170	110	135	155	180	190	200	170	180	190	200
230	150	160	170	115	140	160	185	195	205	170	185	195	205
235	150	165	175	115	140	165	190	200	210	175	190	200	210
240	155	170	180	120	145	170	190	205	215	180	190	205	215
245	160	170	185	120	145	170	195	210	220	185	195	210	220
250	160	175	185	125	150	175	200	210	225	185	200	210	225
255	165	180	190	125	155	180	205	215	230	190	205	215	230
260	170	180	195	130	155	180	210	220	235	195	210	220	235
265	170	185	200	130	160	185	210	225	240	200	210	225	240
270	175	190	200	135	160	190	215	230	245	200	215	230	245
275	180	190	205	135	165	190	220	235	245	205	220	235	245
280	180	195	210	140	170	195	225	240	250	210	225	240	250
285	185	200	215	140	170	200	230	240	255	215	230	240	255
290	190	205	215	145	175	205	230	245	260	215	230	245	260
295	190	205	220	145	175	205	235	250	265	220	235	250	265
300	195	210	225	150	180	210	240	255	270	225	240	255	270
305	200	215	230	150	185	215	245	260	275	230	245	260	275
310	200	215	230	155	185	215	250	265	280	230	250	265	280
315	205	220	235	155	190	220	250	265	285	235	250	265	285
320	210	225	240	160	190	225	255	270	290	240	255	270	290

							3	3	3		5	5	5	
IRM	10	10	10	10	8	6	4	3	2		4	3	2	
325	210	225	245	160	195	225	260	275	290	245	260	275	290	
330	215	230	245	165	200	230	265	280	295	245	265	280	295	
335	215	235	250	165	200	235	270	285	300	250	270	285	300	
340	220	240	255	170	205	240	270	290	305	255	270	290	305	
345	225	240	260	170	205	240	275	295	310	260	275	295	310	
350	225	245	260	175	210	245	280	295	315	260	280	295	315	
355	230	250	265	175	215	250	285	300	320	265	285	300	320	
360	235	250	270	180	215	250	290	305	325	270	290	305	325	
365	235	255	275	180	220	255	290	310	330	275	290	310	330	
370	240	260	275	185	220	260	295	315	335	275	295	315	335	
375	245	260	280	185	225	260	300	320	335	280	300	320	335	
380	245	265	285	190	230	265	305	325	340	285	305	325	340	
385	250	270	290	190	230	270	310	325	345	290	310	325	345	
390	255	275	290	195	235	275	310	330	350	290	310	330	350	
395	255	275	295	195	235	275	315	335	355	295	315	335	355	
400	260	280	300	200	240	280	320	340	360	300	320	340	360	
405	265	285	305	200	245	285	325	345	365	305	325	345	365	
410	265	285	305	205	245	285	330	350	370	305	330	350	370	
415	270	290	310	205	250	290	330	350	375	310	330	350	375	
420	275	295	315	210	250	295	335	355	380	315	335	355	380	
425	275	295	320	210	255	295	340	360	380	320	340	360	380	
430	280	300	320	215	260	300	345	365	385	320	345	365	385	
435	280	305	325	215	260	305	350	370	390	325	350	370	390	
440	285	310	330	220	265	310	350	375	395	330	350	375	395	
445	290	310	335	220	265	310	355	380	400	335	355	380	400	
450	290	315	335	225	270	315	360	380	405	335	360	380	405	
455	295	320	340	225	275	320	365	385	410	340	365	385	410	
460	300	320	345	230	275	320	370	390	415	345	370	390	415	
465	300	325	350	230	280	325	370	395	420	350	370	395	420	
470	305	330	350	235	280	330	375	400	425	350	375	400	425	
475	310	330	355	235	285	330	380	405	425	355	380	405	425	

1RM													
	10	10	10	10	8	6	3	3	3	5	5	5	
							4	3	2		4	3	2
480	310	335	360	240	290	335	385	410	430	360	385	410	430
485	315	340	365	240	290	340	390	410	435	365	390	410	435
490	320	345	365	245	295	345	390	415	440	365	390	415	440
495	320	345	370	245	295	345	395	420	445	370	395	420	445
500	325	350	375	250	300	350	400	425	450	375	400	425	450
505	330	355	380	250	305	355	405	430	455	380	405	430	455
510	330	355	380	255	305	355	410	435	460	380	410	435	460
515	335	360	385	255	310	360	410	435	465	385	410	435	465
520	340	365	390	260	310	365	415	440	470	390	415	440	470
525	340	365	395	260	315	365	420	445	470	395	420	445	470
530	345	370	395	265	320	370	425	450	475	395	425	450	475
535	345	375	400	265	320	375	430	455	480	400	430	455	480
540	350	380	405	270	325	380	430	460	485	405	430	460	485
545	355	380	410	270	325	380	435	465	490	410	435	465	490
550	355	385	410	275	330	385	440	465	495	410	440	465	495
555	360	390	415	275	335	390	445	470	500	415	445	470	500
560	365	390	420	280	335	390	450	475	505	420	450	475	505
565	365	395	425	280	340	395	450	480	510	425	450	480	510
570	370	400	425	285	340	400	455	485	515	425	455	485	515
575	375	400	430	285	345	400	460	490	515	430	460	490	515
580	375	405	435	290	350	405	465	495	520	435	465	495	520
585	380	410	440	290	350	410	470	495	525	440	470	495	525
590	385	415	440	295	355	415	470	500	530	440	470	500	530
595	385	415	445	295	355	415	475	505	535	445	475	505	535
600	390	420	450	300	360	420	480	510	540	450	480	510	540
605	395	425	455	300	365	425	485	515	545	455	485	515	545
610	395	425	455	305	365	425	490	520	550	455	490	520	550
615	400	430	460	305	370	430	490	520	555	460	490	520	555
620	405	435	465	310	370	435	495	525	560	465	495	525	560
625	405	435	470	310	375	435	500	530	560	470	500	530	560

1RM							3	3	3					
	10	10	10	10	8	6	4	3	2		5	5	5	
												4	3	2
630	410	440	470	315	380	440	505	535	565	470	505	535	565	
635	410	445	475	315	380	445	510	540	570	475	510	540	570	
640	415	450	480	320	385	450	510	545	575	480	510	545	575	
645	420	450	485	320	385	450	515	550	580	485	515	550	580	
650	420	455	485	325	390	455	520	550	585	485	520	550	585	
655	425	460	490	325	395	460	525	555	590	490	525	555	590	
660	430	460	495	330	395	460	530	560	595	495	530	560	595	
665	430	465	500	330	400	465	530	565	600	500	530	565	600	
670	435	470	500	335	400	470	535	570	605	500	535	570	605	
675	440	470	505	335	405	470	540	575	605	505	540	575	605	
680	440	475	510	340	410	475	545	580	610	510	545	580	610	
685	445	480	515	340	410	480	550	580	615	515	550	580	615	
690	450	485	515	345	415	485	550	585	620	515	550	585	620	
695	450	485	520	345	415	485	555	590	625	520	555	590	625	
700	455	490	525	350	420	490	560	595	630	525	560	595	630	
705	460	495	530	350	425	495	565	600	635	530	565	600	635	
710	460	495	530	355	425	495	570	605	640	530	570	605	640	
715	465	500	535	355	430	500	570	605	645	535	570	605	645	
720	470	505	540	360	430	505	575	610	650	540	575	610	650	
725	470	505	545	360	435	505	580	615	650	545	580	615	650	
730	475	510	545	365	440	510	585	620	655	545	585	620	655	
735	475	515	550	365	440	515	590	625	660	550	590	625	660	
740	480	520	555	370	445	520	590	630	665	555	590	630	665	
745	485	520	560	370	445	520	595	635	670	560	595	635	670	
750	485	525	560	375	450	525	600	635	675	560	600	635	675	
755	490	530	565	375	455	530	605	640	680	565	605	640	680	
760	495	530	570	380	455	530	610	645	685	570	610	645	685	
765	495	535	575	380	460	535	610	650	690	575	610	650	690	
770	500	540	575	385	460	540	615	655	695	575	615	655	695	
775	505	540	580	385	465	540	620	660	695	580	620	660	695	

1RM	10	10	10	10	8	6	3	3	3	5	5	5	
							4	3	2		4	3	2
780	505	545	585	390	470	545	625	665	700	585	625	665	700
785	510	550	590	390	470	550	630	665	705	590	630	665	705
790	515	555	590	395	475	555	630	670	710	590	630	670	710
795	515	555	595	395	475	555	635	675	715	595	635	675	715
800	520	560	600	400	480	560	640	680	720	600	640	680	720
805	525	565	605	400	485	565	645	685	725	605	645	685	725
810	525	565	605	405	485	565	650	690	730	605	650	690	730
815	530	570	610	405	490	570	650	690	735	610	650	690	735
820	535	575	615	410	490	575	655	695	740	615	655	695	740
825	535	575	620	410	495	575	660	700	740	620	660	700	740
830	540	580	620	415	500	580	665	705	745	620	665	705	745
835	540	585	625	415	500	585	670	710	750	625	670	710	750
840	545	590	630	420	505	590	670	715	755	630	670	715	755
845	550	590	635	420	505	590	675	720	760	635	675	720	760
850	550	595	635	425	510	595	680	720	765	635	680	720	765
855	555	600	640	425	515	600	685	725	770	640	685	725	770
860	560	600	645	430	515	600	690	730	775	645	690	730	775
865	560	605	650	430	520	605	690	735	780	650	690	735	780
870	565	610	650	435	520	610	695	740	785	650	695	740	785
875	570	610	655	435	525	610	700	745	785	655	700	745	785
880	570	615	660	440	530	615	705	750	790	660	705	750	790
885	575	620	665	440	530	620	710	750	795	665	710	750	795
890	580	625	665	445	535	625	710	755	800	665	710	755	800
895	580	625	670	445	535	625	715	760	805	670	715	760	805
900	585	630	675	450	540	630	720	765	810	675	720	765	810
905	590	635	680	450	545	635	725	770	815	680	725	770	815
910	590	635	680	455	545	635	730	775	820	680	730	775	820
915	595	640	685	455	550	640	730	775	825	685	730	775	825
920	600	645	690	460	550	645	735	780	830	690	735	780	830
925	600	645	695	460	555	645	740	785	830	695	740	785	830