

<b>Movement</b>	<b>Date</b>	<b>Time</b>	<b>Intensity</b>	<b>Output</b>	<b>Max</b>		
<b>Tricep Extension</b>	3/4/19	1:02	46	287	106		
	3/1/19	0:57	51	292	115		
	2/16/19	1:24	79	672	183		
	2/8/19	1:43	62	642	128		
	2/1/19	2:16	55	745	122		
	1/25/19	2:34	31	481	85		
	12/29/18	1:03	54	342	177		
	12/23/18	0:44	63	280	205		
	12/4/18	2:11	35	461	109		
	11/25/18	2:22	35	493	117		
	11/17/18	3:12	35	673	125		
<b>Row</b>	2/16/19	1:21	151	1231	517		
	2/1/19	1:33	156	1457	399		
	1/25/19	1:17	102	796	371		
	1/5/19	1:45	103	1085	386		
	12/4/18	2:09	98	1266	304		
	11/25/18	3:10	100	1904	452		
<b>RDL</b>	3/4/19	1:24	134	1127	484		
	2/8/19	1:45	212	2241	485		
	2/1/19	1:15	140	1057	366		
	1/25/19	2:24	101	1459	291		
	1/5/19	1:29	160	1431	443		
	12/29/18	1:38	139	1368	408		
	11/25/18	2:59	74	1328	366		
	11/17/18	2:54	111	1933	353		
<b>Pull down</b>	3/4/19	1:05	147	958	402		
	3/1/19	1:10	115	814	365		

	2/8/19	2:03	117	1443	317		
	1/25/19	1:27	89	776	202		
	12/29/19	1:07	137	927	399		
	12/23/18	1:26	128	1108	396		
	12/4/18	2:03	113	1395	330		
	11/25/18	1:10	93	653	275		
<b>Ab Pullover</b>	3/1/19	0:52	38	201	107		
	2/16/19- V-up experiment	1:41	40	409	128		
	12/23/18	1:32	108	998	295		
	12/4/18	3:44	76	1714	161		
	11/25/18	4:02	54	1300	154		
	11/17/18	2:48	48	802	164		
<b>Pec Fly</b>	2/16/19	1:45	107	1129	319		
	1/25/19	1:50	72	796	244		
	1/5/19	2:27	71	1041	272		
	12/29/18	2:39	82	1307	299		
	12/4/18	2:59	79	1419	239		
	11/25/18	2:34	78	1197	259		
<b>OH Press</b>	3/1/19	1:42	151	1551	441		
	2/8/19	1:14	69	512	284		
	1/5/19	1:23	66	553	312		
	12/29/18	1:59	74	883	338		
	12/23/18	1:39	74	734	284		
	12/4/18	1:43	42	433	121		
	11/25/18	2:37	24	384	101		
	11/17/18	2:04	52	649	172		
<b>Incline Press</b>	3/1/19	1:19	192	1520	619		

	2/8/19	1:49	137	1500	394	
	1/25/19	0:52	80	416	262	
<b>Horizontal Press</b>	2/1/19	1:48	117	1278	364	
	12/4/18	1:39	88	874	218	
	11/17/18	4:23	76	2013	355	
<b>High Pull</b>	3/4/19- Fr Raise/ Up Row	1:08	39	272	178	
	2/16/19	0:53	95	508	271	
	12/29/18	0:54	72	389	148	
<b>Decline Press</b>	3/4/19	1:18	162	1276	429	
	12/23/18	3:14	81	1576	334	
<b>Biceps Curl</b>	3/4/19	0:58	50	292	145	
	3/1/19	1:16	42	323	170- str8 bar	
	2/16/19	0:47	100	478	435	
	2/8/19	1:01	85	526	325	
	2/1/19	0:54	74	405	216	
	1/25/19	0:59	56	335	206	
	1/5/19	1:28	26	232	127	
	12/29/18	0:30	71	219	238	
	12/23/18	1:15	65	495	482	
	12/4/18	1:46	62	662	311	
	11/25/18	1:08	44	301	184	
	11/17/18	2:37	38	595	139	
<b>Belt Squat</b>	3/1/19	1:07	624	4208	1903- blocks/ grey belt/ KAATSU	
	2/16/19	1:26	564	4854	2006	

	2/1/19	1:25	615	5235	1561		
	1/25/19	4:02	269	6533	1421		
	1/5/18	1:22	399	3296	1310		
	12/29/18	3:43	133	2971	1175		
	12/23/18	1:44	332	3462	1902		
	12/4/18	1:23	453	3799	1522		
	11/25/18	2:36	263	4129	1443		