

Max Lifts

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Deadlift | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| Clean | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| Snatch | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| Shoulder Press | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| Push Press | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| Jerk | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| Back Squat | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| Front Squat | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| Overhead Squat | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |

Other

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Weighted Pull-up | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| Max Strict Pull-ups | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| <i>Date</i> | | | | | | | | | | | | |