



MAX
AND
PERCENTAGE
CHARTS

REP MAX CHART

REPS	100 1RM	105 1RM	110 1RM	115 1RM	120 1RM	125 1RM	130 1RM	135 1RM	140 1RM	145 1RM	150 1RM	155 1RM	160 1RM	165 1RM	170 1RM	175 1RM	180 1RM
1	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
2	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155	160	165	170
3	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155	160	165
4	90	95	95	100	105	110	115	120	125	130	135	135	140	145	150	155	160
5	85	90	95	100	105	110	110	120	120	125	130	135	140	145	145	150	155
6	85	90	95	95	100	105	110	115	120	125	125	130	135	140	145	150	150
7	85	85	90	95	100	105	110	115	115	120	125	130	135	135	140	145	150
8	80	85	90	95	95	100	105	110	115	115	120	125	130	135	140	140	145
9	80	80	85	90	95	100	100	105	110	115	115	120	125	130	135	135	140
10	75	80	85	85	90	95	100	105	105	110	115	120	120	125	130	135	135

REPS	185 1RM	190 1RM	195 1RM	200 1RM	205 1RM	210 1RM	215 1RM	220 1RM	225 1RM	230 1RM	235 1RM	240 1RM	245 1RM	250 1RM	255 1RM	260 1RM	265 1RM
1	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265
2	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	240	245	250
3	170	175	180	185	190	195	200	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245
4	165	170	175	175	180	185	190	195	200	205	210	210	215	220	225	230	235
5	160	165	170	175	175	180	185	190	195	200	205	210	210	215	220	225	230
6	155	160	165	170	175	175	180	185	190	195	200	205	205	210	215	220	225
7	155	160	160	165	170	175	180	185	185	190	195	200	205	210	210	215	220
8	150	155	160	160	165	170	175	180	180	185	190	195	200	205	205	210	215
9	145	150	150	155	160	165	170	170	175	180	185	185	190	195	200	205	205
10	140	145	150	150	155	160	165	165	170	175	180	180	185	190	195	200	200

REPS	270 1RM	275 1RM	280 1RM	285 1RM	290 1RM	295 1RM	300 1RM	305 1RM	310 1RM	315 1RM	320 1RM	325 1RM	330 1RM	335 1RM	340 1RM	345 1RM	350 1RM
1	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350
2	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335
3	250	255	260	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	315	320
4	240	245	250	250	255	260	265	270	275	280	285	290	290	295	300	305	310
5	235	240	240	245	250	255	260	265	270	270	275	280	285	290	295	300	305
6	230	230	235	240	245	250	255	260	260	265	270	275	280	285	285	290	295
7	225	230	230	235	240	245	250	255	255	260	265	270	275	280	280	285	290
8	220	225	225	230	235	240	245	245	250	255	260	265	265	270	275	280	285
9	210	215	220	220	225	230	235	240	240	245	250	255	255	260	265	270	275
10	205	210	215	215	220	225	230	230	235	240	245	245	250	255	260	260	265

1 REP MAX CHART

REPS	355 1RM	360 1RM	365 1RM	370 1RM	375 1RM	380 1RM	385 1RM	390 1RM	395 1RM	400 1RM	405 1RM	410 1RM	415 1RM	420 1RM	425 1RM	430 1RM	435 1RM
1	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430	435
2	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415
3	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	375	380	385	390	395	400
4	315	320	325	325	330	335	340	345	250	355	360	365	365	370	375	380	385
5	305	310	315	320	325	330	335	335	340	345	350	355	360	365	370	370	375
6	300	305	310	315	315	320	325	330	335	340	340	345	350	355	360	365	370
7	295	300	305	305	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350	355	355	360
8	290	290	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350	350
9	275	280	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340
10	270	275	275	280	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325	325	330

REPS	440 1RM	455 1RM	460 1RM	465 1RM	470 1RM	475 1RM	480 1RM	485 1RM	490 1RM	495 1RM	500 1RM	505 1RM	510 1RM	515 1RM	520 1RM	525 1RM	530 1RM
1	440	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520	525	530
2	420	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505
3	405	420	425	430	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490
4	390	405	405	410	415	420	425	430	435	440	445	445	450	455	460	465	470
5	380	395	400	400	405	410	415	420	425	430	435	435	440	445	450	455	460
6	370	385	390	395	400	405	410	415	420	425	425	430	435	435	445	445	450
7	365	380	380	385	390	395	400	405	405	410	415	420	425	425	430	435	440
8	355	370	375	375	380	385	390	395	395	400	405	410	415	415	420	425	430
9	345	355	360	365	365	370	375	380	380	385	390	395	400	400	405	410	415
10	335	345	350	355	355	360	365	370	370	375	380	385	390	390	395	400	405

PERCENTAGE CHART

%	100 1RM	105 1RM	110 1RM	115 1RM	120 1RM	125 1RM	130 1RM	135 1RM	140 1RM	145 1RM	150 1RM	155 1RM	160 1RM	165 1RM	170 1RM	175 1RM	180 1RM
100	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
96	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155	160	165	170
94	95	100	105	105	110	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155	160	165
92	90	95	100	100	105	110	115	120	125	130	135	135	140	145	150	155	160
90	90	95	100	100	105	110	110	120	120	125	130	135	140	145	145	150	155
88	85	90	95	95	100	105	110	115	120	125	125	130	135	140	145	150	150
86	85	90	95	95	100	105	110	115	115	120	125	130	135	135	140	145	150
84	80	90	90	95	95	100	105	110	115	115	120	125	130	135	140	140	145
82	80	85	90	90	95	100	100	105	110	115	115	120	125	130	135	135	140
80	80	85	90	85	90	95	100	105	105	110	115	120	120	125	130	135	135
78	80	80	85	90	95	100	100	105	110	115	115	120	125	130	135	135	140
76	75	80	85	85	90	95	100	105	105	110	115	120	120	125	130	135	135
74	75	80	80	85	90	95	95	100	105	105	110	115	120	120	125	130	135
72	70	75	80	85	85	90	95	95	100	105	110	115	120	120	125	130	135
70	70	75	75	80	85	90	90	95	100	100	105	110	110	115	120	125	125
65	65	70	70	75	80	80	85	90	90	95	100	100	105	105	110	115	115
60	60	65	65	70	70	75	80	80	85	85	90	95	95	100	100	105	110
50	50	5	55	65	60	60	65	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90
40	40	40	45	45	50	50	50	55	55	60	60	60	65	65	70	70	70

REPS	185 1RM	190 1RM	195 1RM	200 1RM	205 1RM	210 1RM	215 1RM	220 1RM	225 1RM	230 1RM	235 1RM	240 1RM	245 1RM	250 1RM	255 1RM	260 1RM	265 1RM
100	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265
96	180	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255
94	175	180	185	190	195	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250
92	170	175	180	185	190	195	200	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245
90	165	170	175	180	185	190	195	200	205	205	210	215	220	225	230	235	240
88	165	165	170	175	180	185	190	195	200	200	205	210	215	220	225	230	235
86	160	165	170	170	175	180	185	190	195	200	200	205	210	215	220	225	230
84	155	160	165	170	170	175	180	185	190	195	195	200	205	210	215	220	225
82	150	155	160	165	170	170	175	180	185	190	195	195	200	205	210	215	215
80	150	150	155	160	165	170	170	175	180	185	190	190	195	200	205	210	210
78	145	150	150	155	160	165	170	170	175	180	185	185	190	195	200	205	205
76	140	145	150	150	155	160	165	165	170	175	180	180	185	190	195	200	200
74	135	140	145	150	150	155	160	165	165	170	175	180	180	185	190	190	195
72	135	135	140	145	150	150	155	160	160	165	170	175	175	180	185	185	190
70	130	135	135	140	145	145	150	155	160	160	165	170	170	175	180	180	185
65	120	125	125	130	135	135	140	145	145	150	155	155	160	165	165	170	170
60	110	115	115	120	125	125	130	130	135	140	140	145	145	150	155	155	160
50	95	95	100	100	105	105	110	110	115	115	120	120	125	125	130	130	135
40	75	75	80	80	80	85	85	90	90	90	95	95	100	100	100	105	105

PERCENTAGE CHART

REPS	270 1RM	275 1RM	280 1RM	285 1RM	290 1RM	295 1RM	300 1RM	305 1RM	310 1RM	315 1RM	320 1RM	325 1RM	330 1RM	335 1RM	340 1RM	345 1RM	350 1RM
100	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350
96	260	265	270	275	280	285	290	295	300	300	305	310	315	320	325	330	335
94	255	260	265	270	275	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330
92	250	255	260	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	315	320
90	245	250	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	295	300	305	310	315
88	240	240	245	250	255	260	265	270	275	275	280	285	290	295	300	305	310
86	230	235	240	245	240	250	260	260	265	270	275	280	285	290	290	295	300
84	225	230	235	240	245	250	250	255	260	265	270	275	275	280	285	290	295
82	220	225	230	235	240	240	245	250	255	260	260	265	270	275	280	285	285
80	215	220	225	230	230	235	240	245	250	250	255	260	265	270	270	275	280
78	210	215	220	220	225	230	235	240	240	245	250	255	255	260	265	270	275
76	205	210	215	215	220	225	230	230	235	240	245	245	250	255	260	260	265
74	200	205	205	210	215	220	220	225	230	235	235	240	245	250	250	255	260
72	195	200	200	205	210	210	215	220	225	225	230	235	240	240	245	250	250
70	190	195	195	200	205	210	210	215	220	220	225	230	230	235	240	240	245
65	175	180	180	185	190	190	195	200	200	205	210	210	215	220	220	225	230
60	160	165	170	170	175	175	180	185	185	190	190	195	200	200	205	205	210
50	135	140	140	145	145	150	155	155	160	160	160	165	165	170	170	175	175
40	110	110	110	115	115	120	120	120	125	125	130	130	130	135	135	140	140

REPS	355 1RM	360 1RM	365 1RM	370 1RM	375 1RM	380 1RM	385 1RM	390 1RM	395 1RM	400 1RM	405 1RM	410 1RM	415 1RM	420 1RM	425 1RM	430 1RM	435 1RM
100	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430	435
96	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420
94	335	340	345	350	355	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410
92	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	375	380	385	390	395	400
90	320	325	330	335	340	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	385	390
88	310	315	320	325	330	335	340	345	350	350	355	360	365	370	375	380	385
86	305	310	320	325	330	335	340	345	350	350	355	360	365	370	375	380	385
84	300	300	305	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350	355	355	360	365
82	290	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350	355	355
80	285	290	290	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340	345	350
78	275	280	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325	330	330	335	340
76	270	275	275	280	285	290	295	295	300	305	310	310	315	320	325	325	330
74	265	265	270	275	280	280	285	290	290	295	300	305	305	310	315	320	320
72	255	260	265	265	270	275	275	280	285	290	290	295	300	300	305	310	315
70	250	250	255	260	265	265	270	275	275	280	285	285	290	295	300	300	305
65	230	235	235	240	245	245	250	255	255	260	265	265	270	275	275	280	285
60	215	215	220	220	225	230	230	235	235	240	245	245	250	250	255	260	260
50	180	180	185	185	190	190	195	195	200	200	205	205	210	210	215	220	220
40	140	145	145	150	150	150	155	155	160	160	160	165	165	170	170	175	175

PERCENTAGE CHART

REPS	440 1RM	445 1RM	450 1RM	455 1RM	460 1RM	465 1RM	470 1RM	475 1RM	480 1RM	485 1RM	490 1RM	495 1RM	500 1RM	505 1RM	510 1RM	515 1RM	520 1RM
100	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520
96	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500
94	415	420	425	430	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490
92	405	410	415	420	425	430	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480
90	395	400	405	410	415	420	425	430	430	435	440	445	450	455	460	465	470
88	385	390	395	400	405	410	415	420	420	425	430	435	440	445	450	455	460
86	380	385	385	390	395	400	405	410	415	415	420	425	430	435	440	445	445
84	370	375	380	380	385	390	395	400	405	405	410	415	420	425	430	435	435
82	360	365	370	375	375	380	385	390	395	400	400	405	410	415	420	420	425
80	350	355	360	365	370	370	375	380	385	390	390	395	400	405	410	410	415
78	345	345	350	355	360	365	365	370	375	380	380	385	390	395	400	400	405
76	335	340	340	345	350	355	355	360	365	370	370	375	380	385	390	390	395
74	325	330	335	335	340	345	350	350	355	360	365	365	370	375	375	380	385
72	315	320	325	330	330	335	340	340	345	350	355	355	360	365	365	370	375
70	310	310	315	320	320	325	330	335	335	340	345	345	350	355	355	360	365
65	285	290	295	295	300	300	305	310	310	315	320	320	325	330	330	335	340
60	265	265	270	275	275	280	280	285	290	290	295	295	300	305	305	310	310
50	220	225	225	230	230	235	235	240	240	245	245	250	255	255	260	265	265
40	175	180	180	180	185	185	190	190	190	195	195	200	200	200	205	210	210

REPS	525 1RM	530 1RM	535 1RM	540 1RM	545 1RM	550 1RM	555 1RM	560 1RM	565 1RM	570 1RM	575 1RM	580 1RM	585 1RM	590 1RM	595 1RM	600 1RM	605 1RM
100	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600	605
96	505	510	515	520	525	530	535	540	540	545	550	555	560	565	570	575	580
94	495	500	505	510	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570
92	485	490	490	495	500	505	510	515	520	525	530	535	540	545	545	550	555
90	475	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520	520	525	530	535	540	545
88	460	465	470	475	480	485	490	495	495	500	505	510	515	520	525	530	530
86	450	455	460	645	470	475	475	480	485	490	495	500	505	505	510	515	520
84	440	445	450	455	460	460	465	470	475	480	485	485	490	495	500	505	510
82	430	435	440	445	445	450	455	460	465	465	470	475	480	485	490	490	495
80	420	425	430	430	435	440	445	450	450	455	460	465	470	470	475	480	485
78	410	415	415	420	425	430	435	435	440	445	450	450	455	460	465	470	470
76	400	405	405	410	415	420	420	425	430	435	435	440	445	450	450	455	460
74	390	390	395	400	405	405	410	415	420	420	425	430	435	435	440	445	450
72	380	380	385	390	390	395	400	405	405	410	415	420	420	425	430	430	435
70	370	370	375	380	380	385	390	390	395	400	405	405	410	415	415	420	425
65	340	345	350	350	355	360	360	365	365	370	375	375	380	385	385	390	395
60	315	320	320	325	325	330	335	335	340	340	345	350	350	355	355	360	365
50	265	265	270	270	275	275	280	280	285	285	290	290	295	295	300	300	305
40	210	210	214	215	220	220	220	225	225	230	230	230	235	235	240	240	240