

PERCENTAGE OF 1RM LOADING CHART

1RM Load	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%	1RM Load
500	475	450	425	400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	500
495	470	445	420	395	370	345	320	295	270	245	225	200	175	150	495
490	465	440	415	390	370	345	320	295	270	245	220	195	170	145	490
485	460	435	410	390	365	340	315	290	265	240	220	195	170	145	485
480	455	430	410	385	360	335	310	290	265	240	215	190	170	145	480
475	450	430	405	380	355	335	310	285	260	235	215	190	165	140	475
470	445	425	400	375	355	330	305	280	260	235	210	190	165	140	470
465	440	420	395	370	350	325	300	280	255	230	210	185	165	140	465
460	435	415	390	370	345	320	300	275	255	230	205	185	160	140	460
455	430	410	385	365	340	320	295	275	250	225	205	180	160	135	455
450	430	405	385	360	340	315	290	270	245	225	200	180	155	135	450
445	425	400	380	355	335	310	290	265	245	220	200	180	155	135	445
440	420	395	375	350	330	310	285	265	240	220	200	175	155	130	440
435	415	390	370	350	325	305	285	260	240	215	195	175	150	130	435
430	410	385	365	345	325	300	280	260	235	215	195	170	150	130	430
425	405	385	360	340	320	300	275	255	235	210	190	170	150	125	425
420	400	380	355	335	315	295	275	250	230	210	190	170	145	125	420
415	395	375	355	330	310	290	270	250	230	205	185	165	145	125	415
410	390	370	350	330	310	285	265	245	225	205	185	165	145	125	410
405	385	365	345	325	305	285	265	245	225	200	180	160	140	120	405
1RM Load	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%	1RM Load
400	380	360	340	320	300	280	260	240	220	200	180	160	140	120	400
395	375	355	335	315	295	275	255	235	215	195	180	160	140	120	395
390	370	350	330	310	295	275	255	235	215	195	175	155	135	115	390
385	365	345	325	310	290	270	250	230	210	190	175	155	135	115	385
380	360	340	325	305	285	265	245	230	210	190	170	150	135	115	380
375	355	340	320	300	280	265	245	225	205	185	170	150	130	110	375
370	350	335	315	295	280	260	240	220	205	185	165	150	130	110	370
365	345	330	310	290	275	255	235	220	200	180	165	145	130	110	365
360	340	325	305	290	270	250	235	215	200	180	160	145	125	110	360
355	335	320	300	285	265	250	230	215	195	175	160	140	125	105	355
350	335	315	300	280	265	245	225	210	190	175	155	140	120	105	350
345	330	310	295	275	260	240	225	205	190	170	155	140	120	105	345
340	325	305	290	270	255	240	220	205	185	170	155	135	120	100	340
335	320	300	285	270	250	235	220	200	185	165	150	135	115	100	335
330	315	295	280	265	250	230	215	200	180	165	150	130	115	100	330
325	310	295	275	260	245	230	210	195	180	160	145	130	115	95	325
320	305	290	270	255	240	225	210	190	175	160	145	130	110	95	320
315	300	285	270	250	235	220	205	190	175	155	140	125	110	95	315
310	295	280	265	250	235	215	200	185	170	155	140	125	110	95	310
305	290	275	260	245	230	215	200	185	170	150	135	120	105	90	305
1RM Load	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%	1RM Load
300	285	270	255	240	225	210	195	180	165	150	135	120	105	90	300
295	280	265	250	235	220	205	190	175	160	145	135	120	105	90	295
290	275	260	245	230	220	205	190	175	160	145	130	115	100	85	290
285	270	255	240	230	215	200	185	170	155	140	130	115	100	85	285
280	265	250	240	225	210	195	180	170	155	140	125	110	100	85	280
275	260	250	235	220	205	195	180	165	150	135	125	110	95	80	275
270	255	245	230	215	205	190	175	160	150	135	120	110	95	80	270
265	250	240	225	210	200	185	170	160	145	135	120	105	95	80	265
260	245	235	220	210	195	180	170	155	145	130	115	105	90	80	260
255	240	230	215	205	190	180	165	155	140	130	115	100	90	75	255
250	240	225	215	200	190	175	165	150	140	125	115	100	90	75	250
245	235	220	210	195	185	170	160	145	135	125	110	100	85	75	245
240	230	215	205	190	180	170	155	145	130	120	110	95	85	70	240
235	225	210	200	190	175	165	155	140	130	120	105	95	80	70	235
230	220	205	195	185	175	160	150	140	125	115	105	90	80	70	230
225	215	205	190	180	170	160	145	135	125	115	100	90	80	65	225
220	210	200	185	175	165	155	145	130	120	110	100	90	75	65	220
215	205	195	185	170	160	150	140	130	120	110	95	85	75	65	215
210	200	190	180	170	160	145	135	125	115	105	95	85	75	65	210
205	195	185	175	165	155	145	135	125	115	105	90	80	70	60	205
1RM Load	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%	1RM Load
200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	90	80	70	60	200
195	185	175	165	155	145	135	125	115	105	100	90	80	70	60	195
190	180	170	160	150	145	135	125	115	105	95	85	75	65	55	190
185	175	165	155	150	140	130	120	110	100	95	85	75	65	55	185
180	170	160	155	145	135	125	115	110	100	90	80	70	65	55	180
175	165	160	150	140	130	125	115	105	95	90	80	70	60	50	175
170	160	155	145	135	130	120	110	100	95	85	75	70	60	50	170
165	155	150	140	130	125	115	105	100	90	85	75	65	60	50	165
160	150	145	135	130	120	110	105	95	90	80	70	65	55	50	160
155	145	140	130	125	115	110	100	95	85	80	70	60	55	45	155
150	145	135	130	120	115	105	100	90	85	75	70	60	55	45	150
145	140	130	125	115	110	100	95	85	80	75	65	60	50	45	145
140	135	125	120	110	105	100	90	85	75	70	65	55	50	40	140
135	130	120	115	110	100	95	90	80	75	70	60	55	45	40	135
130	125	115	110	105	100	90	85	80	70	65	60	50	45	40	130
125	120	115	105	100	95	90	80	75	70	65	55	50	45	35	125
120	115	110	100	95	90	85	80	70	65	60	55	50	40	35	120
115	110	105	100	90	85	80	75	70	65	60	50	45	40	35	115
110	105	100	95	90	85	75	70	65	60	55	50	45	40	35	110
105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	45	40	35	30	105
1RM Load	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%	1RM Load
100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	100
95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	45	40	35	30	95
90	85	80	75	70	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	90
85	80	75	70	70	65	60	55	50	45	40	40	35	30	25	85
80	75	70	70	65	60	55	50	50	45	40	35	30	30	25	80
75	70	70	65	60	55	55	50	45	40	35	35	30	25	20	75
70	65	65	60	55	55	50	45	40	40	35	30	30	25	20	70
65	60	60	55	50	50	45	40	40	35	30	30	25	25	20	65
60	55	55	50	50	45	40	40	35	35	30	25	25	20	20	60
55	50	50	45	45	40	40	35	35	30	25	25	20	20	15	