

1 REP MAX % CHART

1RM	60	65	70	75	80	85	90	95
75	45	50	50	55	55	60	65	70
80	50	50	55	60	65	70	70	75
85	50	55	60	70	70	75	75	80
90	55	60	60	70	70	80	80	85
95	55	60	65	75	75	85	85	90
100	60	65	70	80	80	90	90	95
105	60	70	70	85	85	90	95	100
110	65	70	75	85	85	95	100	105
115	70	75	80	90	90	100	105	110
120	70	80	85	95	95	105	110	115
125	75	80	85	100	100	110	115	120
130	80	85	90	100	105	115	120	120
135	80	85	95	105	105	120	125	130
140	85	90	100	110	110	125	130	135
145	90	95	100	115	115	130	135	140
150	90	100	105	115	120	130	140	140
155	95	100	110	120	125	135	145	150
160	95	105	115	125	130	140	150	150
165	100	110	115	125	130	145	155	155
170	100	110	120	130	135	150	160	160
175	105	115	125	135	140	155	160	165
180	110	115	130	140	140	160	165	170
185	110	120	130	140	150	160	170	175
190	115	125	135	140	150	165	175	180
195	120	130	135	145	155	170	180	185
200	120	130	140	150	160	175	185	190
205	125	135	145	155	165	180	190	195
210	125	135	145	155	170	180	190	200
215	130	140	150	160	170	185	200	205
220	130	145	155	165	175	190	200	210
225	135	145	160	170	180	195	205	215
230	140	150	160	170	185	200	210	220
235	140	150	165	175	190	205	215	225
240	145	155	170	180	190	210	220	230
245	145	160	170	185	195	210	225	230
250	150	160	175	185	200	215	230	235
255	155	165	180	190	205	220	235	240
260	155	170	180	195	210	220	240	245
265	160	170	185	200	210	225	245	250
270	160	175	190	200	215	225	245	255
275	165	180	190	205	220	230	250	260
280	170	180	195	210	225	235	255	265
285	170	185	200	215	230	240	260	270
290	175	190	205	215	230	240	265	275
295	180	190	205	220	235	250	270	280
300	180	195	210	225	240	255	275	285
305	185	200	215	230	245	260	275	290