

1 REP MAX	REPETITION MAXIMUM =								12 RM	11 RM	10 RM	9 RM	8 RM	7 RM	6 RM	5 RM	4 RM	3 RM	2 RM	97.5%	1 REP MAX
	45%	50%	55%	60%	62.5%	65%	67.5%	70%	72.5%	75%	77.5%	80%	82.5%	85%	87.5%	90%	92.5%	95%			
70	30	30	35	40	40	45	45	45	50	50	55	55	55	60	60	65	65	65	65	70	70
75	30	35	40	40	45	45	50	50	55	55	55	60	60	60	65	70	70	70	70	75	75
80	30	35	40	45	50	50	50	55	55	60	60	65	65	70	70	75	75	75	80	80	80
85	35	40	45	45	50	55	55	55	60	60	65	65	70	70	70	75	75	80	80	85	85
90	35	40	45	50	55	55	60	60	65	65	70	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90
95	40	45	50	50	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90	95	95
100	40	45	50	55	60	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90	95	95	100	100
105	40	45	55	60	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90	95	95	100	100	105
110	45	50	55	60	65	70	70	75	75	80	85	85	90	90	95	95	100	100	105	105	110
115	45	50	60	65	70	70	75	80	80	85	85	90	90	95	100	100	105	105	110	110	115
120	50	55	60	65	70	75	80	80	85	85	90	95	95	100	100	105	110	110	115	115	120
125	50	55	65	70	75	80	80	85	90	90	95	95	100	105	105	110	110	115	115	120	125
130	50	60	65	70	80	80	85	90	90	95	100	100	105	105	110	110	115	115	120	125	130
135	55	60	70	75	80	85	90	90	95	100	100	105	110	110	115	115	120	120	125	130	135
140	55	65	70	75	85	90	90	95	100	100	105	110	110	115	120	125	125	130	135	135	140
145	60	65	75	80	85	90	95	100	100	105	110	110	115	120	125	125	130	135	140	140	145
150	60	70	75	85	90	95	100	100	105	110	110	115	115	120	125	130	130	135	140	145	150
155	60	70	80	85	95	95	100	105	110	110	115	120	125	130	130	135	140	145	145	150	155
160	65	70	80	90	95	100	105	110	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	150	155	160
165	65	75	85	90	100	105	105	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	155	155	160	165
170	70	75	85	95	100	105	110	115	120	125	130	130	135	140	145	150	155	155	160	165	170
175	70	80	90	95	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	160	165	170	175	175
180	70	80	90	100	110	115	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	160	165	170	175	180
185	75	85	95	100	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	185
190	75	85	95	105	115	120	125	130	135	140	145	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
195	80	90	100	105	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
200	80	90	100	110	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	80	90	105	115	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
210	85	95	105	115	125	130	135	140	145	150	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
215	85	95	110	120	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	185	190	195	200	205	210	215
220	90	100	110	120	130	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	195	200	205	210	215	220
225	90	100	115	125	135	140	145	150	160	165	170	175	180	185	190	195	205	210	215	220	225
230	90	105	115	125	140	145	150	155	160	165	175	180	185	190	195	200	205	215	220	225	230
235	95	105	120	130	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195	200	205	210	215	225	230	235
240	95	110	120	130	145	150	155	160	170	175	180	185	190	200	205	210	215	220	230	235	240
245	100	110	125	135	145	155	160	165	170	180	185	190	195	200	210	215	220	225	235	240	245
250	100	115	125	140	150	155	165	170	175	180	190	195	200	205	215	220	225	230	240	245	250
255	100	115	130	140	155	160	165	170	180	185	190	200	205	210	215	225	230	235	240	250	255
260	105	115	130	145	155	165	170	175	180	190	195	200	210	215	220	230	235	240	245	255	260
265	105	120	135	145	160	165	170	180	185	190	200	205	210	220	225	230	240	245	250	260	265
270	110	120	135	150	160	170	175	180	190	195	205	210	215	225	230	235	245	250	255	265	270
275	110	125	140	150	165	170	180	185	195	200	205	215	220	225	235	240	250	255	260	270	275
280	110	125	140	155	170	175	180	190	195	205	210	215	225	230	240	245	250	260	265	275	280
285	115	130	145	155	170	180	185	190	200	205	215	220	230	235	240	250	255	265	270	280	285
290	115	130	145	160	175	180	190	195	205	210	220	225	230	240	245	255	260	270	275	285	290
295	120	135	150	160	175	185	190	200	205	215	220	230	235	245	250	260	265	275	280	290	295
300	120	135	150	165	180	190	195	205	210	220	225	235	240	250	255	265	270	280	285	295	300
305	120	135	155	170	185	190	200	205	215	220	230	235	245	250	260	265	275	280	290	295	305
310	125	140	155	170	185	195	200	210	215	225	235	240	250	255	265	270	280	285	295	300	310
315	125	140	160	175	190	195	205	215	220	230	235	245	250	260	270	275	285	290	300	305	315
320	130	145	160	175	190	200	210	215	225	230	240	250	255	265	270	280	290	295	305	310	320
325	130	145	165	180	195	205	210	220	225	235	245	250	260	270	275	285	295	300	310	315	325
330	130	150	165	180	200	205	215	225	230	240	250	255	265	270	280	290	295	305	315	320	330
335	135	150	170	185	200	210	220	225	235	245	250	260	270	275	285	295	300	310	320	325	335
340	135	155	170	185	205	215	220	230	240	245	255	265	270	280	290	300	305	315	325	330	340
345	140	155	175	190	205	215	225	235	240	250	260	265	275	285	295	300	310	320	330	335	345
350	140	160	175	195	210	220	230	235	245	255	265	270	280	290	300	305	315	325	335	340	350
355	140	160	180	195	215	220	230	240	250	255	265	275	285	295	300	310	320	330	335	345	355
360	145	160	180	200	215	225	235	245	250	260	270	280	290	295	305	315	325	335	340	350	360
365	145	165	185	200	220	230	235	245	255	265	275	285	290	300	310	320	330	340	345	355	365
370	150	165	185	205	220	230	240	250	260	270	280	285	295	305	315	325	335	340	350	360	370
375	150	170	190	205	225	235	245	255	265	270	280	290	300	310	320	330	340	345	355	365	375
380	150	170	190	210	230	240	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	340	350	360	370	380
385	155	175	195	210	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	325	335	345	355	365	375	385
390	155	175	195	215	235	245	255	265	275	285	295	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
395	160	180	200	215	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395
400	160	180	200	220	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
405	160	180	205	225	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405
410	165	185																			