

Percentage of 1RM chart (lb)

1RM	50%	60%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
200	100	120	140	150	160	170	180	190
225	115	135	160	170	180	190	205	215
250	125	150	175	190	200	215	225	240
275	140	165	195	205	220	235	250	260
300	150	180	210	225	240	255	270	285
325	165	195	230	245	260	275	295	310
350	175	210	245	265	280	300	315	335
375	190	225	265	280	300	320	340	355
400	200	240	280	300	320	340	360	380
425	215	255	300	320	340	360	385	405
450	225	270	315	340	360	385	405	430
475	240	285	335	355	380	405	430	450
500	250	300	350	375	400	425	450	475
525	265	315	370	395	420	445	475	500
550	275	330	385	415	440	470	495	525
575	290	345	405	430	460	490	520	545
600	300	360	420	450	480	510	540	570

Rounded to the nearest 5 lb.