

100-295 lb. Max Chart

100%	95%	.92.5%	90%	.87.5%	85%	.82.5%	80%	.77.5%	75%	.72.5%	70%	.67.5%	65%	.62.5%	60%	.57.5%	55%	.52.5%	50%
1RM	2RM	3RM	4RM	5RM	6RM	7RM	8RM	9RM	10RM	11RM	12RM	13RM	14RM	15RM	16RM	17RM	18RM	19RM	20RM
295	280.2	272.8	265	258	250	243	236	228	221	213	206	199	191	184	177	169	162	154	147
290	275	268	261	253	246	239	232	224	217	210	203	195	188	181	174	166	159	152	145
285	270	263	256	249	242	235	228	220	213	206	199	192	185	178	171	163	156	149	142
280	266	259	252	245	238	231	224	217	210	203	196	189	182	175	168	161	154	147	140
275	261	254	247	240	233	226	220	213	206	199	192	185	178	171	165	158	151	144	137
270	265	249	243	236	229	222	216	209	202	195	189	182	175	168	162	155	148	141	135
265	251	245	238	231	225	218	212	205	198	192	185	178	172	165	159	152	145	139	132
260	247	240	234	227	221	214	208	201	195	188	182	175	169	162	156	149	143	136	130
255	242	235	229	223	216	210	204	197	191	184	178	172	165	159	153	146	140	133	127
250	237	231	225	218	212	206	200	193	187	181	175	168	162	156	150	143	137	131	125
245	232	226	220	214	208	202	196	189	183	177	171	165	159	153	147	140	134	128	122
240	228	222	216	210	204	198	192	186	180	174	168	162	156	150	144	138	132	126	120
235	223	217	211	205	199	193	188	182	176	170	164	158	152	146	141	135	129	123	117
230	218	212	207	201	195	189	184	178	172	166	161	155	149	143	138	132	126	120	115
225	213	208	202	196	191	185	180	174	168	163	157	151	146	140	135	129	123	118	112
220	209	203	195	192	187	181	176	170	165	159	154	148	143	137	132	126	121	115	110
215	204	198	193	188	182	177	172	166	161	155	150	145	139	134	129	123	118	112	107
210	199	194	189	183	178	173	168	162	157	152	147	141	136	131	126	120	115	110	105
205	194	189	184	179	174	169	164	158	153	148	143	138	133	128	123	117	112	107	102
200	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
195	185	180	175	170	165	160	156	151	146	141	136	131	126	121	117	112	107	102	97
190	180	175	171	166	161	156	152	147	142	137	133	128	124	118	114	109	104	99	95
185	175	171	166	161	157	152	148	143	138	134	129	124	120	115	111	106	101	97	92
180	171	166	162	157	153	148	144	139	135	130	126	121	117	112	108	103	99	94	90
175	166	161	157	153	148	144	140	135	131	126	122	118	113	109	105	100	96	91	87
170	161	157	153	148	144	140	136	131	127	123	119	114	110	106	102	97	93	89	85
165	156	152	148	144	140	136	132	127	123	119	115	111	107	103	99	94	90	86	82
160	152	148	144	140	136	132	128	124	120	116	112	108	104	100	96	92	88	84	80
155	147	143	139	135	131	127	124	120	116	112	108	104	100	96	93	89	85	81	77
150	142	138	135	131	127	123	120	116	112	108	105	101	97	93	90	86	82	78	75
145	137	134	130	126	123	119	116	112	108	105	101	97	94	90	87	83	79	76	72
140	133	129	126	122	119	115	112	108	105	101	98	94	91	87	84	80	77	73	70
135	128	124	121	118	114	111	108	104	101	97	94	91	87	84	81	77	74	70	67
130	123	120	117	113	110	107	104	100	97	94	91	87	84	81	78	74	71	68	65
125	118	115	112	109	106	103	100	96	93	90	87	84	81	78	75	71	68	65	62
120	114	111	108	105	102	99	96	93	90	87	84	81	78	75	72	69	66	63	60
115	109	106	103	100	97	94	92	89	86	83	80	77	74	71	69	66	63	60	57
110	104	101	99	96	93	90	88	85	82	79	77	74	71	68	66	63	60	57	55
105	99	97	94	91	89	86	84	81	78	76	73	70	68	65	63	60	57	55	52
100	95	92	90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55	52	50