

Percentage_Chart_Based_on_1RM

105%	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	1RM (100%)
99	95	90	85	80	76	71	66	61	57	52	95
105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	100
110	105	99	94	89	84	78	73	68	63	57	105
115	110	104	99	93	88	82	77	71	66	60	110
120	115	109	103	97	92	86	80	74	69	63	115
126	120	114	108	102	96	90	84	78	72	66	120
131	125	118	112	106	100	93	87	81	75	68	125
136	130	123	117	110	104	97	91	84	78	71	130
141	135	128	121	114	108	101	94	87	81	74	135
147	140	133	126	119	112	105	98	91	84	77	140
152	145	137	130	123	116	108	101	94	87	79	145
157	150	142	135	127	120	112	105	97	90	82	150
162	155	147	139	131	124	116	108	100	93	85	155
168	160	152	144	136	128	120	112	104	96	88	160
173	165	156	148	140	132	123	115	107	99	90	165
178	170	161	153	144	136	127	118	110	102	93	170
183	175	166	157	148	140	131	122	113	105	96	175
189	180	171	162	153	144	135	125	117	108	99	180
194	185	175	166	157	148	138	129	120	111	101	185
199	190	180	171	161	152	142	133	123	114	104	190
204	195	185	175	165	156	146	136	126	117	107	195
210	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	200
215	205	194	184	174	164	153	143	133	123	112	205
220	210	199	189	178	168	157	147	136	126	115	210
225	215	204	193	182	172	161	150	139	129	118	215
231	220	209	198	187	176	165	154	143	132	121	220
236	225	213	202	191	180	168	157	146	135	123	225
241	230	218	207	195	184	172	161	149	138	126	230
246	235	223	211	199	188	176	164	152	141	129	235

252	240	228	216	204	192	180	168	156	144	132	240
257	245	232	220	208	196	183	171	159	147	134	245
262	250	237	225	212	200	187	175	162	150	137	250
267	255	242	229	216	204	191	178	165	153	140	255
273	260	247	234	221	208	195	182	169	156	143	260
278	265	251	238	225	212	198	185	172	159	145	265
283	270	256	243	229	216	202	189	175	162	148	270
288	275	261	247	233	220	206	192	178	165	151	275
294	280	266	252	238	224	210	196	182	168	154	280
299	285	270	256	242	228	213	199	185	171	156	285
304	290	275	261	246	232	217	203	188	174	159	290
309	295	280	265	250	236	221	206	191	177	162	295
315	300	285	270	255	240	225	210	195	180	165	300
320	305	289	274	259	244	228	213	198	183	167	305
325	310	294	279	263	248	232	217	201	186	170	310
330	315	299	283	267	252	236	220	204	189	173	315
336	320	304	288	272	256	240	224	208	192	176	320
341	325	308	292	276	260	243	227	211	195	178	325
346	330	313	297	280	264	247	230	214	198	181	330
351	335	318	301	284	268	251	234	217	201	184	335
357	340	323	306	289	272	255	237	221	204	187	340
362	345	327	310	293	276	258	241	224	207	189	345
367	350	332	315	297	280	262	244	227	210	192	350
372	355	337	319	301	284	266	248	230	213	195	355
378	360	342	324	306	288	270	251	234	216	198	360
383	365	346	328	310	292	273	255	237	219	200	365
388	370	351	333	314	296	277	259	240	222	203	370
393	375	356	337	318	300	281	262	243	225	206	375
399	380	361	342	323	304	285	266	247	228	209	380
404	385	365	346	327	308	288	269	250	231	211	385
409	390	370	351	331	312	292	273	253	234	214	390
414	395	375	355	335	316	296	276	256	237	217	395
420	400	380	360	340	320	300	280	260	240	220	400

425	405	384	364	344	324	303	283	263	243	222	405
430	410	389	369	348	328	307	287	266	246	225	410
435	415	394	373	352	332	311	290	269	249	228	415
441	420	399	378	357	336	315	294	273	252	231	420
446	425	403	382	361	340	318	297	276	255	233	425
451	430	408	387	365	344	322	301	279	258	236	430
456	435	413	391	369	348	326	304	282	261	239	435
462	440	418	396	374	352	330	308	286	264	242	440
467	445	422	400	378	356	333	311	289	267	244	445
472	450	427	405	382	360	337	315	292	270	247	450
477	455	432	409	386	364	341	318	295	273	250	455
483	460	437	414	391	368	345	322	299	276	253	460
488	465	441	418	395	372	348	325	302	279	255	465
493	470	446	423	399	376	352	329	305	282	258	470
498	475	451	427	403	380	356	332	308	285	261	475
504	480	456	432	408	384	360	336	312	288	264	480
509	485	460	436	412	388	363	339	315	291	266	485
514	490	465	441	416	392	367	343	318	294	269	490
519	495	470	445	420	396	371	346	321	297	272	495
525	500	475	450	425	400	375	350	325	300	275	500
530	505	479	454	429	404	378	353	328	303	277	505
535	510	484	459	433	408	382	357	331	306	280	510
540	515	489	463	437	412	386	360	334	309	283	515
546	520	494	468	442	416	390	364	338	312	286	520
551	525	498	472	446	420	393	367	341	315	288	525
556	530	503	477	450	424	397	371	344	318	291	530
561	535	508	481	454	428	401	374	347	321	294	535
567	540	513	486	459	432	405	378	351	324	297	540
572	545	517	490	463	436	408	381	354	327	299	545
577	550	522	495	467	440	412	385	357	330	302	550
582	555	527	499	471	444	416	388	360	333	305	555
588	560	532	504	476	448	420	392	364	336	308	560
593	565	536	508	480	452	423	395	367	339	310	565

598	570	541	513	484	456	427	399	370	342	313	570
603	575	546	517	488	460	431	402	373	345	316	575
609	580	551	522	493	464	435	406	377	348	319	580
614	585	555	526	497	468	438	409	380	351	321	585
619	590	560	531	501	472	442	413	383	354	324	590
624	595	565	535	505	476	446	416	386	357	327	595
630	600	570	540	510	480	450	420	390	360	330	600
635	605	574	544	514	484	453	423	393	363	332	605
640	610	579	549	518	488	457	427	396	366	335	610
645	615	584	553	522	492	461	430	399	369	338	615
651	620	589	558	527	496	465	434	403	372	341	620
656	625	593	562	531	500	468	437	406	375	343	625
661	630	598	567	535	504	472	441	409	378	346	630
666	635	603	571	539	508	476	444	412	381	349	635
672	640	608	576	544	512	480	448	416	384	352	640
677	645	612	580	548	516	483	451	419	387	354	645
682	650	617	585	552	520	487	454	422	390	357	650
687	655	622	589	556	524	491	458	425	393	360	655
693	660	627	594	561	528	495	461	429	396	363	660
698	665	631	598	565	532	498	465	432	399	365	665
703	670	636	603	569	536	502	468	435	402	368	670
708	675	641	607	573	540	506	472	438	405	371	675
714	680	646	612	578	544	510	475	442	408	374	680
719	685	650	616	582	548	513	479	445	411	376	685
724	690	655	621	586	552	517	482	448	414	379	690
729	695	660	625	590	556	521	486	451	417	382	695
735	700	665	630	595	560	525	489	455	420	385	700
740	705	669	634	599	564	528	493	458	423	387	705
745	710	674	639	603	568	532	496	461	426	390	710
750	715	679	643	607	572	536	500	464	429	393	715
756	720	684	648	612	576	540	503	468	432	396	720
761	725	688	652	616	580	543	507	471	435	398	725
766	730	693	657	620	584	547	510	474	438	401	730

771	735	698	661	624	588	551	514	477	441	404	735
777	740	703	666	629	592	555	518	481	444	407	740
782	745	707	670	633	596	558	521	484	447	409	745
787	750	712	675	637	600	562	525	487	450	412	750
792	755	717	679	641	604	566	528	490	453	415	755
798	760	722	684	646	608	570	532	494	456	418	760
803	765	726	688	650	612	573	535	497	459	420	765
808	770	731	693	654	616	577	539	500	462	423	770
813	775	736	697	658	620	581	542	503	465	426	775