

1RM Weight KG	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
20	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
25	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29
30	12	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35
35	14	16	18	19	21	23	25	26	28	30	32	33	35	37	39	40
40	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
45	18	20	23	25	27	29	32	34	36	38	41	43	45	47	50	52
50	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58
55	22	25	28	30	33	36	39	41	44	47	50	52	55	58	61	63
60	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69
65	26	29	33	36	39	42	46	49	52	55	59	62	65	68	72	75
70	28	32	35	39	42	46	49	53	56	60	63	67	70	74	77	81
75	30	34	38	41	45	49	53	56	60	64	68	71	75	79	83	86
80	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92
85	34	38	43	47	51	55	60	64	68	72	77	81	85	89	94	98
90	36	41	45	50	54	59	63	68	72	77	81	86	90	95	99	104
95	38	43	48	52	57	62	67	71	76	81	86	90	95	100	105	109
100	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
105	42	47	53	58	63	68	74	79	84	89	95	100	105	110	116	121
110	44	50	55	61	66	72	77	83	88	94	99	105	110	116	121	127
115	46	52	58	63	69	75	81	86	92	98	104	109	115	121	127	132
120	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120	126	132	138
125	50	56	63	69	75	81	88	94	100	106	113	119	125	131	138	144
130	52	59	65	72	78	85	91	98	104	111	117	124	130	137	143	150
135	54	61	68	74	81	88	95	101	108	115	122	128	135	142	149	155
140	56	63	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154	161
145	58	65	73	80	87	94	102	109	116	123	131	138	145	152	160	167
150	60	68	75	83	90	98	105	113	120	128	135	143	150	158	165	173
155	62	70	78	85	93	101	109	116	124	132	140	147	155	163	171	178
160	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160	168	176	184
165	66	74	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173	182	190
170	68	77	85	94	102	111	119	128	136	145	153	162	170	179	187	196
175	70	79	88	96	105	114	123	131	140	149	158	166	175	184	193	201
180	72	81	90	99	108	117	126	135	144	153	162	171	180	189	198	207
185	74	83	93	102	111	120	130	139	148	157	167	176	185	194	204	213
190	76	86	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200	209	219
195	78	88	98	107	117	127	137	146	156	166	176	185	195	205	215	224
200	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230