

Projected 1RM Chart (50 - 400lbs)

	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
50	55	55	55	60	60	60	60	65	65
55	60	60	60	65	65	65	70	70	70
60	65	65	65	70	70	75	75	75	80
65	70	70	75	75	75	80	80	85	85
70	75	75	80	80	85	85	85	90	90
75	80	80	85	85	90	90	95	95	100
80	85	85	90	90	95	95	100	100	105
85	90	95	95	100	100	105	105	110	110
90	95	100	100	105	105	110	110	115	115
95	100	105	105	110	110	115	120	120	125
100	105	110	110	115	120	120	125	125	130
105	110	115	120	120	125	125	130	135	135
110	115	120	125	125	130	135	135	140	145
115	120	125	130	130	135	140	145	145	150
120	125	130	135	140	140	145	150	150	155
125	135	135	140	145	150	150	155	160	165
130	140	140	145	150	155	155	160	165	170
135	145	145	150	155	160	165	165	170	175
140	150	155	155	160	165	170	175	180	180
145	155	160	160	165	170	175	180	185	190
150	160	165	170	175	175	180	185	190	195
155	165	170	175	180	185	190	190	195	200
160	170	175	180	185	190	195	200	205	210
165	175	180	185	190	195	200	205	210	215
170	180	185	190	195	200	205	210	215	220
175	185	190	195	200	205	210	215	220	230
180	190	195	200	205	210	220	225	230	235
185	195	200	205	215	220	225	230	235	240
190	200	205	215	220	225	230	235	240	245
195	205	215	220	225	230	235	240	250	255
200	210	220	225	230	235	240	250	255	260
205	215	225	230	235	240	250	255	260	265
210	225	230	235	240	250	255	260	265	275
215	230	235	240	245	255	260	265	275	280
220	235	240	245	255	260	265	275	280	285
225	240	245	250	260	265	270	280	285	295
230	245	250	260	265	270	280	285	290	300
235	250	255	265	270	275	285	290	300	305
240	255	260	270	275	285	290	300	305	310
245	260	265	275	280	290	295	305	310	320
250	265	275	280	290	295	305	310	320	325
255	270	280	285	295	300	310	315	325	330
260	275	285	290	300	305	315	320	330	340
265	280	290	295	305	315	320	330	335	345
270	285	295	300	310	320	325	335	345	350
275	290	300	310	315	325	335	340	350	360
280	295	305	315	320	330	340	345	355	365
285	300	310	320	330	335	345	355	360	370
290	305	315	325	335	340	350	360	370	375
295	315	320	330	340	350	355	365	375	385
300	320	325	335	345	355	365	370	380	390
305	325	330	340	350	360	370	380	385	395
310	330	340	345	355	365	375	385	395	405
315	335	345	355	360	370	380	390	400	410
320	340	350	360	370	380	385	395	405	415
325	345	355	365	375	385	395	405	415	425
330	350	360	370	380	390	400	410	420	430
335	355	365	375	385	395	405	415	425	435
340	360	370	380	390	400	410	420	430	440
345	365	375	385	395	405	415	430	440	450
350	370	380	390	405	415	425	435	445	455
355	375	385	400	410	420	430	440	450	460
360	380	390	405	415	425	435	445	455	470
365	385	400	410	420	430	440	455	465	475
370	390	405	415	425	435	450	460	470	480
375	400	410	420	430	445	455	465	475	490
380	405	415	425	435	450	460	470	485	495
385	410	420	430	445	455	465	475	490	500
390	415	425	435	450	460	470	485	495	505
395	420	430	440	455	465	480	490	500	515
400	425	435	450	460	470	485	495	510	520