

MAXIMUM LIFT BASED ON REPETITIONS						
% of 1 rm	100	95	90	85	80	75
Reps	1	2	4	6	8	10
	700	665	630	595	560	525
	695	660.25	625.5	590.75	556	521.25
	690	655.5	621	586.5	552	517.5
	685	650.75	616.5	582.25	548	513.75
	680	646	612	578	544	510
	675	641.25	607.5	573.75	540	507
	670	636.5	603	569.5	536	502.5
	665	631.75	598.5	565.25	532	498.75
	660	627	594	561	528	495
	655	622.25	589.5	556.75	524	491.25
	650	617.5	585	552.5	520	487.5
	645	612.76	580.5	548.25	516	483.75
	640	608	576	544	512	480
	635	603.25	571.5	539.75	508	476.25
	630	598.5	567	535.5	504	472.5
	625	593.75	562.5	531.25	500	468.75
	620	589	558	527	496	465
	615	584.25	553.5	522.75	492	461.25
	610	579.5	549	518.5	488	457.5
	605	574.75	544.5	514.25	484	453.75
	600	570	540	510	480	450
	595	565.25	535.5	505.75	476	446.25
	590	560.5	531	501.5	472	442.5
	585	555.75	526.5	497.25	468	438.75
	580	551	522	493	464	435
	575	546.25	517.5	488.75	460	431.25
	570	541.5	513	484.5	456	427.5
	565	536.75	508.5	480.25	452	423.75
	560	532	504	476	448	420
	555	527.5	499.5	471.75	444	416.25
	550	522.5	495	467.5	440	412.5
	545	517.75	490.5	463.25	436	408.75
	540	513	486	459	432	405
	535	508.25	481.5	454.75	428	401.25
	530	503.5	477	450.5	424	397.5
	525	498.75	472.5	446.25	420	393.75
	520	494	468	442	416	390
	515	489.25	463.5	437.75	412	386.25
	510	484.5	459	433.5	408	382.5
	505	479.75	454.5	429.25	404	378.75
	500	475	450	425	400	375
	495	470.25	445.5	420.75	396	371.25
	490	465.5	441	416.5	392	367.5
	485	460.75	436.5	412.25	388	363.75
	480	456	432	408.5	384	360
	475	451.25	427.5	403.75	380	356.25
	470	446.5	423	399.5	376	352.5
	465	441.75	418.5	395.25	372	348.75
	460	437	414	391	368	345
	455	432.75	409.5	386.75	364	341.25
	450	427.5	405	382.5	360	337.5
	445	422.75	400.5	378.25	356	333.75
	440	418	396	374	352	330
	435	413.25	391.5	369.75	348	326.25
	430	408.5	387	365.5	344	322.5
	425	403.75	382	361.25	340	318.75
	420	399	378	357	336	315
	415	394.25	373.5	352.75	332	311.25
	410	389.5	369	348.5	328	307.5

MAXIMON LIFT BASED ON REPITITIONS						
% of 1 rm	100	95	90	85	80	75
Reps	1	2	4	6	8	10
	405	384.75	364.5	344.25	324	303.75
	400	380	360	340	320	300
	395	375.25	355.5	335.75	316	296.25
	390	370.5	351	331.5	312	292.5
	385	365.75	346.5	327.25	308	288.75
	380	361	342	323	304	285
	375	356.25	337.5	318.75	300	281.25
	370	351.5	330	314.5	296	277.5
	365	346.75	328.5	310.25	292	273.75
	360	342	324	306	288	270
	355	337.25	319.5	301.75	284	266.25
	350	332.5	315	297.5	280	262.5
	345	327.75	310.5	293.25	276	258.75
	340	323	306	289	272	255
	335	318.25	301.5	284.75	268	251.25
	330	313.5	297	280.5	264	247.5
	325	308.75	292.5	276.25	260	243.75
	320	304	288	272	256	240
	315	299.25	283.5	267.75	252	236.25
	310	294.5	279	263.5	248	232.5
	305	289.75	274.5	259.25	244	228.75
	300	285	270	255	240	225
	295	280.25	265.5	250.75	236	221
	290	275.5	261	246.5	232	217.5
	285	270.75	256.5	242.25	228	213.75
	280	266	252	238	224	210
	275	261.25	247.5	233.75	220	206.25
	270	256.5	243	229.5	216	202.5
	265	251.75	238.5	225.25	212	198.75
	260	247	234	221	208	195
	255	242.25	229.5	216.75	204	191.25
	250	237.5	225	212.5	200	187.5
	245	232.75	220.5	208.25	196	183.75
	240	228	216	204	192	180
	235	223.25	211.5	199.75	188	176.25
	230	218.5	207	195.5	184	172.5
	225	213.75	202.5	191.25	180	168.75
	220	209	198	187	176	165
	215	204.25	193.5	182.75	172	161.25
	210	199.5	189	178.5	168	157.5
	205	194.75	184.5	174.25	164	153.75
	200	190	180	170	160	150
	195	185.25	175.5	165.75	156	146.25
	190	180.5	171	161.5	152	142.5
	185	175.75	166.5	157.25	148	138.75
	180	171	162	153	144	135
	175	166.25	157.5	148.75	140	131.25
	170	161.5	153	144.5	136	127.5
	165	156.75	148.5	140.25	132	123.75
	160	152	144	136	128	120
	155	147.25	139.5	131.75	124	116.25
	150	142.5	135	127.5	120	112.5
	145	137.75	130.5	123.25	116	108.75
	140	133	126	119	112	105
	135	128.25	121.5	114.75	108	101.25
	130	123.5	117	110.5	104	97.5
	125	118.75	112.5	106.25	100	93.75
	120	114	108	102	96	90
	115	109.25	103.5	97.75	92	86.25

% of 1 rm	110	104.5	99	93.5	88	82.5
Reps	105	99.75	94.5	89.25	84	78.75

Table from "Serious Strength Training"
by Tudor O. Bompá & Lorenzo J. Cornacchia
Human Kinetics ISBN: 0-88011-834-2
www.humankinetics.com