

MAX PERCENTAGES - find your lifting weight for each workout

Reps	16 reps	14 reps	12 reps	10 reps	8 reps	6 reps	4 reps	2 reps
Max	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
50	30	35	35	40	40	45	45	50
55	35	35	40	40	45	45	50	50
60	35	40	40	45	50	50	55	55
65	40	40	45	50	50	55	60	60
70	40	45	50	55	55	60	65	65
75	45	50	55	55	60	65	70	70
80	50	50	55	60	65	70	70	75
85	50	55	60	65	70	70	75	80
90	55	60	65	70	70	75	80	85
95	55	60	65	70	75	80	85	90
100	60	65	70	75	80	85	90	95
105	65	70	75	80	85	90	95	100
110	65	70	75	85	90	95	100	105
115	70	75	80	85	90	100	105	110
120	70	80	85	90	95	100	110	115
125	75	80	90	95	100	105	115	120
130	80	85	90	100	105	110	115	125
135	80	90	95	100	110	115	120	130
140	85	90	100	105	110	120	125	135
145	85	95	100	110	115	125	130	140
150	90	100	105	115	120	130	135	145
155	95	100	110	115	125	130	140	145
160	95	105	110	120	130	135	145	150
165	100	105	115	125	130	140	150	155
170	100	110	120	130	135	145	155	160
175	105	115	125	130	140	150	160	165
180	110	115	125	135	145	155	160	170
185	110	120	130	140	150	155	165	175
190	115	125	135	145	150	160	170	180
195	115	125	135	145	155	165	175	185
200	120	130	140	150	160	170	180	190
205	125	135	145	155	165	175	185	195
210	125	135	145	160	170	180	190	200
215	130	140	150	160	170	185	195	205
220	130	145	155	165	175	185	200	210
225	135	145	160	170	180	190	205	215
230	140	150	160	175	185	195	205	220
235	140	155	165	175	190	200	210	225
240	145	155	170	180	190	205	215	230
245	145	160	170	185	195	210	220	235
250	150	165	175	190	200	215	225	240
255	155	165	180	190	205	215	230	240
260	155	170	180	195	210	220	235	245
265	160	170	185	200	210	225	240	250
270	160	175	190	205	215	230	245	255
275	165	180	195	205	220	235	250	260
280	170	180	195	210	225	240	250	265
285	170	185	200	215	230	240	255	270
290	175	190	205	220	230	245	260	275
295	175	190	205	220	235	250	265	280
300	180	195	210	225	240	255	270	285
305	185	200	215	230	245	260	275	290
310	185	200	215	235	250	265	280	295
315	190	205	220	235	250	270	285	300
320	190	210	225	240	255	270	290	305
325	195	210	225	245	260	275	295	310
330	200	215	230	250	265	280	295	315

MAX PERCENTAGES - find your lifting weight for each workout

Reps	16 reps	14 reps	12 reps	10 reps	8 reps	6 reps	4 reps	2 reps
Max	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
335	200	220	235	250	270	285	300	320
340	205	220	240	255	270	290	305	325
345	205	225	240	260	275	295	310	330
350	210	230	245	265	280	300	315	335
355	215	230	250	265	285	300	320	335
360	215	235	250	270	290	305	325	340
365	220	235	255	275	290	310	330	345
370	220	240	260	280	295	315	335	350
375	225	245	265	280	300	320	340	355
380	230	245	265	285	305	325	340	360
385	230	250	270	290	310	325	345	365
390	235	255	275	295	310	330	350	370
395	235	255	275	295	315	335	355	375
400	240	260	280	300	320	340	360	380
405	245	265	285	305	325	345	365	385
410	245	265	285	310	330	350	370	390
415	250	270	290	310	330	355	375	395
420	250	275	295	315	335	355	380	400
425	255	275	300	320	340	360	385	405
430	260	280	300	325	345	365	385	410
435	260	285	305	325	350	370	390	415
440	265	285	310	330	350	375	395	420
445	265	290	310	335	355	380	400	425
450	270	295	315	340	360	385	405	430
455	275	295	320	340	365	385	410	430
460	275	300	320	345	370	390	415	435
465	280	300	325	350	370	395	420	440
470	280	305	330	355	375	400	425	445
475	285	310	335	355	380	405	430	450
480	290	310	335	360	385	410	430	455
485	290	315	340	365	390	410	435	460
490	295	320	345	370	390	415	440	465
495	295	320	345	370	395	420	445	470
500	300	325	350	375	400	425	450	475
505	305	330	355	380	405	430	455	480
510	305	330	355	385	410	435	460	485
515	310	335	360	385	410	440	465	490
520	310	340	365	390	415	440	470	495
525	315	340	370	395	420	445	475	500
530	320	345	370	400	425	450	475	505
535	320	350	375	400	430	455	480	510
540	325	350	380	405	430	460	485	515
545	325	355	380	410	435	465	490	520
550	330	360	385	415	440	470	495	525
555	335	360	390	415	445	470	500	525
560	335	365	390	420	450	475	505	530
565	340	365	395	425	450	480	510	535
570	340	370	400	430	455	485	515	540
575	345	375	405	430	460	490	520	545
580	350	375	405	435	465	495	520	550
585	350	380	410	440	470	495	525	555
590	355	385	415	445	470	500	530	560
595	355	385	415	445	475	505	535	565
600	360	390	420	450	480	510	540	570