

Rep-Percentage-Weight Chart

for quick adjustments in the gym



asp-training.net

Reps	%1RM	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
1	100	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
2	95	190	181	171	162	152	143	133	124	114	105	95	90	86	81	76	71	67	62	57	52	48
3	93	186	177	167	158	149	140	130	121	112	102	93	88	84	79	74	70	65	60	56	51	47
4	90	180	171	162	153	144	135	126	117	108	99	90	86	81	77	72	68	63	59	54	50	45
5	87	174	165	157	148	139	131	122	113	104	96	87	83	78	74	70	65	61	57	52	48	44
6	85	170	162	153	145	136	128	119	111	102	94	85	81	77	72	68	64	60	55	51	47	43
7	83	166	158	149	141	133	125	116	108	100	91	83	79	75	71	66	62	58	54	50	46	42
8	80	160	152	144	136	128	120	112	104	96	88	80	76	72	68	64	60	56	52	48	44	40
9	77	154	146	139	131	123	116	108	100	92	85	77	73	69	65	62	58	54	50	46	42	39
10	75	150	143	135	128	120	113	105	98	90	83	75	71	68	64	60	56	53	49	45	41	38
11	70	140	133	126	119	112	105	98	91	84	77	70	67	63	60	56	53	49	46	42	39	35
12	67	134	127	121	114	107	101	94	87	80	74	67	64	60	57	54	50	47	44	40	37	34
15	65	130	124	117	111	104	98	91	85	78	72	65	62	59	55	52	49	46	42	39	36	33
20	60	120	114	108	102	96	90	84	78	72	66	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	30

Reps	%1RM	47.5	45	42.5	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	22.5	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
1	100	48	45	43	40	38	35	33	30	28	25	23	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2	95	45	43	40	38	36	33	31	29	26	24	21	19	17	15	13	11	10	8	6	4	2
3	93	44	42	40	37	35	33	30	28	26	23	21	19	17	15	13	11	9	7	6	4	2
4	90	43	41	38	36	34	32	29	27	25	23	20	18	16	14	13	11	9	7	5	4	2
5	87	41	39	37	35	33	30	28	26	24	22	20	17	16	14	12	10	9	7	5	3	2
6	85	40	38	36	34	32	30	28	26	23	21	19	17	15	14	12	10	9	7	5	3	2
7	83	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	12	10	8	7	5	3	2
8	80	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	11	10	8	6	5	3	2
9	77	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	14	12	11	9	8	6	5	3	2
10	75	36	34	32	30	28	26	24	23	21	19	17	15	14	12	11	9	8	6	5	3	2
11	70	33	32	30	28	26	25	23	21	19	18	16	14	13	11	10	8	7	6	4	3	1
12	67	32	30	28	27	25	23	22	20	18	17	15	13	12	11	9	8	7	5	4	3	1
15	65	31	29	28	26	24	23	21	20	18	16	15	13	12	10	9	8	7	5	4	3	1
20	60	29	27	26	24	23	21	20	18	17	15	14	12	11	10	8	7	6	5	4	2	1