REP MAX CHART

1RM	2	3	4	5	6	7	8	9	10
95	100	105	105	110	110	115	115	120	125
100	105	110	110	115	120	120	125	125	130
105	110	115	115	120	125	125	130	135	135
110	115	120	125	125	130	135	135	140	145
115	120	125	130	130	135	140	140	145	150
120	125	130	135	140	140	145	150	150	155
125	130	135	140	145	145	150	155	160	160
130	135	140	145	150	155	155	160	165	170
135	145	145	150	155	160	165	165	170	175
140	150	150	155	160	165	170	175	175	180
145	155	160	160	165	170	175	180	185	190
150	160	165	170	170	175	180	185	190	195
155	165	170	175	180	180	185	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	225
180	190	195	200	205	210	215	225	230	235
185	195	200	205	210	220	225	230	235	240
190	200	205	210	220	225	230	235	240	245
195	205	210	220	225	230	235	240	245	255
200	210	220	225	230	235	240	250	255	260
205	215	225	230	235	240	250	255	260	265
210	220	230	235	240	245	255	260	265	275
215	225	235	240	245	255	260	265	270	280
220	235	240	245	255	260	265	270	280	285
225	240	245	250	260	265	270	280	285	290
230	245	250	255	265	270	280	285	290	300
235	250	255	265	270	275	285	290	300	305
240	255	260	270	275	285	290	295	305	310
245	260	265	275	280	290	295	305	310	320
250	265	270	280	285	295	300	310	320	325
255	270	275	285	295	300	310	315	325	330
260	275	285	290	300	305	315	320	330	340
265	280	290	295	305	310	320	330	340	345
270	285	295	300	310	320	325	335	345	350
275	290	300	310	315	325	330	340	350	355
280	295	305	315	320	330	340	345	355	365
285	300	310	320	325	335	345	355	365	370
290	305	315	325	335	340	350	360	370	375
295	310	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	335	345	355	365	375	385	395	405
315	335	345	350	360	370	380	390	400	410
320	340	350	360	370	375	385	395	405	415
325	345	355	365	375	385	395	405	410	420
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	425	440	450
350	370	380	390	400	415	425	435		

1RM	2	3	4	5	6	7	8	9	10
355	375	385	395	410	420	430	440	450	460
360	380	390	405	415	425	435	445	455	470
365	385	295	410	420	430	440	450	465	475
370	390	405	415	425	435	445	460	470	480
375	395	410	420	430	440	455	465	475	485
380	400	415	425	435	450	460	470	480	495
385	410	420	430	440	455	465	475	490	500
390	415	425	435	450	460	470	485	495	505
395	420	430	440	455	465	475	490	500	515
400	425	435	450	460	470	485	495	510	520
405	430	440	455	465	475	490	500	515	525
410	435	445	460	470	485	495	510	520	535
415	440	450	465	475	490	500	515	525	540
420	445	455	470	485	495	510	520	535	545
425	450	465	475	490	500	515	525	540	550
430	455	470	480	495	505	520	535	545	560
435	460	475	485	500	515	525	540	550	565
440	465	480	490	505	520	530	545	560	570
445	470	485	495	500	525	540	550	565	580
450	475	490	500	505	530	545	560	570	585
455	480	495	505	510	535	550	565	575	590
460	485	500	510	515	540	555	570	585	600
465	490	505	515	535	550	560	575	590	605
470	500	510	525	540	555	570	580	595	610
475	505	515	530	545	560	575	590	605	615
480	510	525	535	550	565	580	595	610	625
485	515	530	540	555	570	585	600	615	630
490	520	535	545	565	580	590	605	620	635
495	525	540	550	570	585	600	615	630	645
500	530	545	555	575	590	605	620	635	650
505	535	550	560	580	595	610	625	640	655
510	540	555	565	585	600	615	630	645	665
515	545	560	570	590	605	625	640	655	670
520	550	565	575	600	615	630	645	660	675
525	555	570	580	605	620	635	650	665	680
530	560	575	585	610	625	640	655	675	690
535	565	585	590	615	630	645	665	680	695
540	570	590	595	620	635	655	670	685	700
545	575	595	600	625	645	660	675	690	710
550	585	600	605	630	650	665	680	700	715
555	590	605	610	640	655	670	690	705	720
560	695	610	615	645	660	675	695	710	730
565	600	615	620	650	665	685	700	715	735
570	605	620	625	655	670	690	705	725	740
575	640	625	630	660	680	695	715	730	745
580	645	630	635	665	685	700	720	735	755
585	620	635	645	670	690	705	725	740	760
590	625	645	650	680	695	715	730	750	765
595	630	650	655	685	700	720	735	755	770
600	635	655	660	690	710	725	745	760	780
605	640	660	665	695	715	730	750	770	785