1 RM Poundage Chart

Strength Level							3	3	3	5	5	5	
1RM	10	10	10	10	8	6	4	3	2		4	3	2
30	20	20	20	15	20	20	25	25	25	20	25	25	25
35	20	25	25	15	20	25	30	30	30	25	30	30	30
40	25	30	30	20	25	30	30	35	35	30	30	35	35
45	30	30	35	20	25	30	35	40	40	35	35	40	40
50	30	35	35	25	30	35	40	40	45	35	40	40	45
55	35	40	40	25	35	40	45	45	50	40	45	45	50
60	40	40	45	30	35	40	50	50	55	45	50	50	55
65	40	45	50	30	40	45	50	55	60	50	50	55	60
70	45	50	50	35	40	50	55	60	65	50	55	60	65
75	50	50	55	35	45	50	60	65	65	55	60	65	65
80	50	55	60	40	50	55	65	70	70	60	65	70	70
85	55	60	65	40	50	60	70	70	75	65	70	70	75
90	60	65	65	45	55	65	70	75	80	65	70	75	80
95	60	65	70	45	55	65	75	80	85	70	75	80	85
100	65	70	75	50	60	70	80	85	90	75	80	85	90
105	70	75	80	50	65	75	85	90	95	80	85	90	95
110	70	75	80	55	65	75	90	95	100	80	90	95	100
115	75	80	85	55	70	80	90	95	105	85	90	95	105
120	80	85	90	60	70	85	95	100	110	90	95	100	110
125	80	85	95	60	75	85	100	105	110	95	100	105	110
130	85	90	95	65	80	90	105	110	115	95	105	110	115
135	85	95	100	65	80	95	110	115	120	100	110	115	120
140	90	100	105	70	85	100	110	120	125	105	110	120	125
145	95	100	110	70	85	100	115	125	130	110	115	125	130
150	95	105	110	75	90	105	120	125	135	110	120	125	135
155	100	110	115	75	95	110	125	130	140	115	125	130	140
160	105	110	120	80	95	110	130	135	145	120	130	135	145
165	105	115	125	80	100	115	130	140	150	125	130	140	150
170	110	120	125	85	100	120	135	145	155	125	135	145	155
175	115	120	130	85	105	120	140	150	155	130	140	150	155
180	115	125	135	90	110	125	145	155	160	135	145	155	160
185	120	130	140	90	110	130	150	155	165	140	150	155	165
190	125	135	140	95	115	135	150	160	170	140	150	160	170
195	125	135	145	95	115	135	155	165	175	145	155	165	175
200	130	140	150	100	120	140	160	170	180	150	160	170	180
205	135	145	155	100	125	145	165	175	185	155	165	175	185
210	135	145	155	105	125	145	170	180	190	155	170	180	190
215	140	150	160	105	130	150	170	180	195	160	170	180	195
220	145	155	165	110	130	155	175	185	200	165	175	185	200
225	145	155	170	110	135	155	180	190	200	170	180	190	200
230	150	160	170	115	140	160	185	195	205	170	185	195	205
235	150	165	175	115	140	165	190	200	210	175	190	200	210
240	155	170	180	120	145	170	190	205	215	180	190	205	215

245	160	170	185		120	145	170	195	210	220		185	195	210	220
250	160	175	185		125	150	175	200	210	225		185	200	210	225
255	165	180	190		125	155	180	205	215	230		190	205	215	230
260	170	180	195		130	155	180	210	220	235		195	210	220	235
265	170	185	200		130	160	185	210	225	240		200	210	225	240
270	175	190	200		135	160	190	215	230	245		200	215	230	245
275	180	190	205		135	165	190	220	235	245		205	220	235	245
280	180	195	210		140	170	195	225	240	250		210	225	240	250
285	185	200	215		140	170	200	230	240	255		215	230	240	255
290	190	205	215		145	175	205	230	245	260		215	230	245	260
295	190	205	220		145	175	205	235	250	265		220	235	250	265
300	195	210	225		150	180	210	240	255	270		225	240	255	270
305	200	215	230		150	185	215	245	260	275		230	245	260	275
310	200	215	230		155	185	215	250	265	280		230	250	265	280
315	205	220	235		155	190	220	250	265	285		235	250	265	285
320	210	225	240		160	190	225	255	270	290		240	255	270	290
325	210	225	245		160	195	225	260	275	290		245	260	275	290
330	215	230	245		165	200	230	265	280	295		245	265	280	295
335	215	235	250		165	200	235	270	285	300		250	270	285	300
340	220	240	255		170	205	240	270	290	305		255	270	290	305
345	225	240	260		170	205	240	275	295	310		260	275	295	310
350	225	245	260		175	210	245	280	295	315		260	280	295	315
355	230	250	265		175	215	250	285	300	320		265	285	300	320
360	235	250	270		180	215	250	290	305	325		270	290	305	325
365	235	255	275		180	220	255	290	310	330		275	290	310	330
370	240	260	275		185	220	260	295	315	335		275	295	315	335
375	245	260	280		185	225	260	300	320	335		280	300	320	335
380	245	265	285		190	230	265	305	325	340		285	305	325	340
385	250	270	290		190	230	270	310	325	345		290	310	325	345
390	255	275	290		195	235	275	310	330	350		290	310	330	350
395	255	275	295		195	235	275	315	335	355		295	315	335	355
400	260	280	300		200	240	280	320	340	360		300	320	340	360
405	265	285	305		200	245	285	325	345	365		305	325	345	365
410	265	285	305		205	245	285	330	350	370		305	330	350	370
415	270	290	310		205	250	290	330	350	375		310	330	350	375
420	275	295	315		210	250	295	335	355	380		315	335	355	380
425	275	295	320		210	255	295	340	360	380		320	340	360	380
430	280	300	320		215	260	300	345	365	385		320	345	365	385
435	280	305	325		215	260	305	350	370	390		325	350	370	390
440	285	310	330		220	265	310	350	375	395		330	350	375	395
445	290	310	335		220	265	310	355	380	400		335	355	380	400
450	290	315	335		225	270	315	360	380	405		335	360	380	405
455	295	320	340		225	275	320	365	385	410		340	365	385	410
460	300	320	345		230	275	320	370	390	415		345	370	390	415
465	300	325	350		230	280	325	370	395	420		350	370	395	420
470	305	330	350		235	280	330	375	400	425		350	375	400	425
475	310	330	355		235	285	330	380	405	425		355	380	405	425
480	310	335	360		240	290	335	385	410	430		360	385	410	430
485	315	340	365		240	290	340	390	410	435		365	390	410	435
490	320	345	365		245	295	345	390	415	440		365	390	415	440
495	320	345	370		245	295	345	395	420	445		370	395	420	445

500	325	350	375		250	300	350	400	425	450		375	400	425	450
510	330	355	380		255	305	355	410	435	460		380	410	435	460
510	330	355	380		255	305	355	410	435	460		380	410	435	460
515	335	360	385		255	310	360	410	435	465		385	410	435	465
520	340	365	390		260	310	365	415	440	470		390	415	440	470
525	340	365	395		260	315	365	420	445	470		395	420	445	470
530	345	370	395		265	320	370	425	450	475		395	425	450	475
535	345	375	400		265	320	375	430	455	480		400	430	455	480
540	350	380	405		270	325	380	430	460	485		405	430	460	485
545	355	380	410		270	325	380	435	465	490		410	435	465	490
550	355	385	410		275	330	385	440	465	495		410	440	465	495
555	360	390	415		275	335	390	445	470	500		415	445	470	500
560	365	390	420		280	335	390	450	475	505		420	450	475	505
565	365	395	425		280	340	395	450	480	510		425	450	480	510
570	370	400	425		285	340	400	455	485	515		425	455	485	515
575	375	400	430		285	345	400	460	490	515		430	460	490	515
580	375	405	435		290	350	405	465	495	520		435	465	495	520
585	380	410	440		290	350	410	470	495	525		440	470	495	525
590	385	415	440		295	355	415	470	500	530		440	470	500	530
595	385	415	445		295	355	415	475	505	535		445	475	505	535
600	390	420	450		300	360	420	480	510	540		450	480	510	540
605	395	425	455		300	365	425	485	515	545		455	485	515	545
610	395	425	455		305	365	425	490	520	550		455	490	520	550
615	400	430	460		305	370	430	490	520	555		460	490	520	555
620	405	435	465		310	370	435	495	525	560		465	495	525	560

copyright EPIC Athletic Performance, Inc.