

Handout #1

Training Load Chart

Max Reps	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
%1RM Load	100%	95%	93%	90%	87%	85%	83%	80%	77%	75%	73%	70%	65 %	63 %	60 %	57 %	55 %	53 %	50 %	47 %	45 %	43 %	40 %	35 %	30 %	25 %	
1	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	0.3	
2	1.9	1.9	1.8	1.7	1.7	1.7	1.7	1.6	1.5	1.5	1.5	1.4	1.3	1.3	1.3	1.2	1.1	1.1	1.1	1.0	0.9	0.9	0.9	0.8	0.7	0.6	
3	2.9	2.8	2.7	2.6	2.6	2.6	2.5	2.4	2.3	2.3	2.2	2.1	2.0	2.0	1.9	1.8	1.7	1.7	1.6	1.5	1.4	1.4	1.3	1.2	1.1	0.9	
4	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.4	1.2	
5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	
6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	
7	7	7	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	
8	8	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	
9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	
10	10	9	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	
15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	5	5	4	
20	19	19	18	17	17	17	16	15	15	15	14	13	13	12	11	11	11	11	10	9	9	9	8	7	6	5	
25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	16	16	15	14	14	13	13	12	11	11	11	10	9	8	6	
30	29	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	20	19	18	17	17	16	15	14	14	13	12	11	9	8		
35	33	33	32	30	30	29	28	27	26	26	25	23	22	21	20	19	19	18	16	16	15	14	12	11	9		
40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	14	12	10		
45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	29	28	27	26	25	24	23	21	20	19	18	16	14	11		
50	48	47	45	44	43	42	40	39	38	37	35	33	32	30	29	28	27	25	24	23	22	20	18	15	13		
**rounded to the nearest whole pound																											
**numbers extrapolated from Landers, J. Maximum based on reps. NSCA J 6(6):60-61, 1984																											

Training Load Chart

%1RM Load	100%	95%	93%	90%	87%	85%	83%	80%	77%	75%	73%	70%	65%	63%	60%	57%	55%	53%	50%	47%	45%	43%	40%	35%	30%	25%	
													%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
60	57	56	54	52	51	50	48	46	45	44	42	40	39	38	36	34	33	32	30	28	27	26	24	21	18		
70	67	65	63	61	60	58	56	54	53	51	49	47	46	44	42	40	39	37	35	33	32	30	28	25	21		
80	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	28	24		
90	86	84	81	78	77	75	72	69	68	66	63	60	59	57	54	51	50	48	45	42	41	39	36	32	27		
100	95	93	90	87	85	83	80	77	75	73	70	67	65	63	60	57	55	53	50	47	45	43	40	35	30		
110	105	102	99	96	94	91	88	85	83	80	77	74	72	69	66	63	61	58	55	52	50	47	44	39	33		
120	114	112	108	104	102	100	96	92	90	88	84	80	78	76	72	68	66	64	60	56	54	52	48	42	36		
130	124	121	117	113	111	108	104	100	98	95	91	87	85	82	78	74	72	69	65	61	59	56	52	46	39		
140	133	130	126	122	119	116	112	108	105	102	98	94	91	88	84	80	77	74	70	66	63	60	56	49	42		
150	143	140	135	131	128	125	120	116	113	110	105	10	98	95	90	86	83	80	75	71	68	65	60	53	45		
160	152	149	144	139	136	133	128	123	120	117	112	10	10	10	96	91	88	85	80	75	72	69	64	56	48		
170	162	158	153	148	145	141	136	131	128	124	119	11	11	10	10	97	94	90	85	80	77	73	68	60	51		
180	171	167	162	157	153	149	144	139	135	131	126	12	11	11	10	10	99	95	90	85	81	77	72	63	54		
190	181	177	171	165	162	158	152	146	143	139	133	12	12	12	11	10	10	95	89	86	82	76	67	57			
200	190	186	180	174	170	166	160	154	150	146	140	13	13	12	12	11	11	10	10	94	90	86	80	70	60		
210	200	195	189	183	179	174	168	162	158	153	147	14	13	13	12	12	11	11	10	99	95	90	84	74	63		
220	209	205	198	191	187	183	176	169	165	161	154	14	14	13	13	12	12	11	11	10	99	95	88	77	66		
230	219	214	207	200	196	191	184	177	173	168	161	15	15	14	13	13	12	12	11	10	10	99	92	81	69		
**rounded to the nearest whole pound																											
**numbers extrapolated from Landers, J. Maximum based on reps. NSCA J 6(6):60-61, 1984																											