

PERCENTAGE CHART

CONVERT A MAX EFFORT INTO REPS & PERCENTAGES TO USE WITH CORE LIFTING DAYS

- For example, let's say your max is 150 lbs in a lift. The workout you are following tells you to do three sets of eight reps using 65% of your one rep max. Instead of pulling out your calculator prior to each set, you can use this chart. Simply look up 150 pounds in the left hand column that is labeled **100% - 1RM**. 1RM means; 1 rep max. Now just slide your finger over until it lines up with 65% and you'll see that you should be using 97 lbs for each set. 65% equates to approx 14 reps.

100%	95%	.92.5%	90%	.87.5%	85%	.82.5%	80%	.77.5%	75%	.72.5%	70%	.67.5%	65%	.62.5%	60%	.57.5%	55%	.52.5%	50%	
1RM	2RM	3RM	4RM	5RM	6RM	7RM	8RM	9RM	10RM	11RM	12RM	13RM	14RM	15RM	16RM	17RM	18RM	19RM	20RM	
295	280.2	272.8	265	258	250	240	236	228	221	213	206	199	191	184	177	169	162	154	147	
290	275	268	261	253	246	239	232	224	217	210	203	195	188	181	174	166	159	152	145	
285	270	263	256	249	242	235	228	220	213	206	199	192	185	178	171	163	156	149	142	
280	266	259	252	245	238	231	224	217	210	203	196	189	182	175	168	161	154	147	140	
275	261	254	247	240	233	226	220	213	206	199	192	185	178	171	165	158	151	144	137	
270	265	249	243	236	229	222	216	209	202	195	189	182	175	168	162	155	148	141	135	
265	251	245	238	231	225	218	212	205	198	192	185	178	172	165	159	152	145	139	132	
260	247	240	234	227	221	214	208	201	195	188	182	175	169	162	156	149	143	136	130	
255	242	235	229	223	216	210	204	197	191	184	178	172	165	159	153	146	140	133	127	
250	237	231	225	218	212	206	200	193	187	181	175	168	162	156	150	143	137	131	125	
245	232	226	220	214	208	202	196	189	183	177	171	165	159	153	147	140	134	128	122	
240	228	222	216	210	204	198	192	186	180	174	168	162	156	150	144	138	132	126	120	
235	223	217	211	205	199	193	188	182	176	170	164	158	152	146	141	135	129	123	117	
230	218	212	207	201	195	189	184	178	172	166	161	155	149	143	138	132	126	120	115	
225	213	208	202	196	191	185	180	174	168	163	157	151	146	140	135	129	123	118	112	
220	209	203	195	192	187	181	176	170	165	159	154	148	143	137	132	126	121	115	110	
215	204	198	193	188	182	177	172	166	161	155	150	145	139	134	129	123	118	112	107	
210	199	194	189	183	178	173	168	162	157	152	147	141	136	131	126	120	115	110	105	
205	194	189	184	179	174	169	164	158	153	148	143	138	133	128	123	117	112	107	102	
200	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	
195	185	180	175	170	165	160	156	151	146	141	136	131	126	121	117	112	107	102	97	
190	180	175	171	166	161	156	152	147	142	137	133	128	124	118	114	109	104	99	95	
185	175	171	166	161	157	152	148	143	138	134	129	124	120	115	111	106	101	97	92	
180	171	166	162	157	153	148	144	139	135	130	126	121	117	112	108	103	99	94	90	
175	166	161	157	153	148	144	140	135	131	126	122	118	113	109	105	100	96	91	87	
170	161	157	153	148	144	140	136	131	127	123	119	114	110	106	102	97	93	89	85	
165	156	152	148	144	140	136	132	127	123	119	115	111	107	103	99	94	90	86	82	
160	152	148	144	140	136	132	128	124	120	116	112	108	104	100	96	92	88	84	80	
155	147	143	139	135	131	127	124	120	116	112	108	104	100	96	93	89	85	81	77	
150	142	138	135	131	127	123	120	116	112	108	105	101	97	93	90	86	82	78	75	
145	137	134	130	126	123	119	116	112	108	105	101	97	94	90	87	83	79	76	72	
140	133	129	126	122	119	115	112	108	105	101	98	94	91	87	84	80	77	73	70	
135	128	124	121	118	114	111	108	104	101	97	94	91	87	84	81	77	74	70	67	
130	123	120	117	113	110	107	104	100	97	94	91	87	84	81	78	74	71	68	65	
125	118	115	112	109	106	103	100	96	93	90	87	84	81	78	75	71	68	65	62	
120	114	111	108	105	102	99	96	93	90	87	84	81	78	75	72	69	66	63	60	
115	109	106	103	100	97	94	92	89	86	83	80	77	74	71	69	66	63	60	57	
110	104	101	99	96	93	90	88	85	82	79	77	74	71	68	66	63	60	57	55	
105	99	97	94	91	89	86	84	81	78	76	73	70	68	65	63	60	57	55	52	
100	95	92	90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55	52	50	

100%	95%	.92.5%	90%	.87.5%	85%	.82.5%	80%	.77.5%	75%	.72.5%	70%	.67.5%	65%	.62.5%	60%	.57.5%	55%	.52.5%	50%
1RM	2RM	3RM	4RM	5RM	6RM	7RM	8RM	9RM	10RM	11RM	12RM	13RM	14RM	15RM	16RM	17RM	18RM	19RM	20RM
495	470	457	445	433	420	408	396	383	371	358	346	334	321	309	297	284	272	259	247
490	465	453	441	428	416	404	392	379	367	355	343	330	318	306	294	281	269	257	245
485	460	448	436	424	412	400	388	375	363	351	339	327	315	303	291	278	266	254	242
480	456	444	432	420	408	396	384	372	360	348	336	324	312	300	288	276	264	252	240
475	451	439	427	415	403	391	380	368	356	344	332	320	308	296	285	273	261	249	237
470	446	434	423	411	399	387	376	364	352	340	329	317	305	293	282	270	258	246	235
465	441	430	418	406	395	383	372	360	348	337	325	313	302	290	279	267	255	244	232
460	437	425	414	402	391	379	368	356	345	333	322	310	299	287	276	264	253	241	230
455	432	420	409	398	386	375	364	352	341	329	318	307	295	284	273	261	250	238	227
450	427	416	405	393	382	371	360	348	337	326	315	303	292	281	270	258	247	236	225
445	422	411	400	389	378	367	356	344	333	322	311	300	289	278	267	255	244	233	222
440	418	407	396	385	374	363	352	341	330	319	308	297	286	275	264	253	242	231	220
435	413	402	391	380	369	358	348	337	326	315	304	293	282	271	261	250	239	228	217
430	408	397	387	376	365	354	344	333	322	311	301	290	279	268	258	247	236	225	215
425	403	393	382	371	361	350	340	329	318	308	297	286	276	265	255	244	233	223	212
420	399	388	378	367	357	346	336	325	315	304	294	283	273	262	252	241	231	220	210
415	394	383	373	363	352	342	332	321	311	300	290	280	269	259	249	238	228	217	207
410	389	379	369	358	348	338	328	317	307	297	287	276	266	256	246	235	225	215	205
405	384	374	364	354	344	334	324	313	303	293	283	273	263	253	243	232	222	212	202
400	380	370	360	350	340	330	320	310	300	290	280	270	260	250	240	230	220	210	200
395	375	365	355	345	335	325	315	306	296	286	276	266	256	246	237	227	217	207	197
390	370	360	350	341	331	321	312	302	292	282	273	263	253	243	234	224	214	204	195
385	365	356	346	336	327	317	308	298	288	279	269	259	250	240	231	221	211	202	192
380	361	351	342	332	323	313	304	294	285	275	266	256	247	237	228	218	209	199	190
375	356	346	337	328	318	309	300	290	281	271	262	253	243	234	225	215	206	196	187
370	351	342	333	323	314	305	296	286	277	268	259	249	240	231	222	212	203	194	185
366	346	337	328	319	310	301	292	282	273	264	255	246	237	228	219	209	200	191	182
360	342	333	324	315	306	297	288	279	270	261	252	243	234	225	216	207	198	189	180
355	337	328	319	310	301	292	284	275	266	257	248	239	230	221	211	204	195	186	177
350	332	323	315	306	297	288	280	271	262	253	245	236	227	218	210	201	192	183	175
345	327	319	310	301	293	284	276	267	258	250	241	232	224	215	207	198	189	181	172
340	323	314	306	297	289	280	272	263	255	246	238	229	221	212	204	195	187	178	170
335	318	309	301	293	284	276	268	259	251	242	234	226	217	209	201	192	184	175	167
330	313	305	297	288	280	272	264	255	247	239	231	222	214	206	198	189	181	173	165
325	308	300	292	284	276	268	260	251	243	235	227	219	211	203	195	186	178	170	162
320	304	296	288	280	272	264	256	248	240	232	224	216	208	200	192	184	176	168	160
315	299	291	283	275	267	259	252	244	236	228	220	212	204	196	189	181	173	165	157
310	294	286	279	271	263	255	248	240	232	224	217	209	201	193	186	178	170	162	155
305	289	282	274	266	259	251	244	236	228	221	213	205	198	190	183	175	167	160	152
300	285	277	270	262	255	247	240	232	225	217	210	202	195	187	180	172	165	157	150

100%	95%	.92.5%	90%	.87.5%	85%	.82.5%	80%	.77.5%	75%	.72.5%	70%	.67.5%	65%	.62.5%	60%	.57.5%	55%	.52.5%	50%
1RM	2RM	3RM	4RM	5RM	6RM	7RM	8RM	9RM	10RM	11RM	12RM	13RM	14RM	15RM	16RM	17RM	18RM	19RM	20RM
695	660	642	625	608	590	573	556	538	521	503	486	469	451	434	417	399	382	364	347
690	655	638	621	603	586	569	552	534	517	500	483	465	448	431	414	396	379	362	345
685	650	633	616	599	582	565	548	530	513	496	479	462	445	428	411	393	376	359	342
680	646	629	612	595	578	561	544	527	510	493	476	459	442	425	408	391	374	357	340
675	641	624	607	590	573	556	540	523	506	489	472	455	438	421	405	388	371	354	337
670	636	619	603	586	569	552	536	519	502	485	469	452	435	418	402	385	368	351	335
665	631	615	598	581	565	548	532	515	498	482	465	448	432	415	399	382	365	349	332
660	627	610	594	577	561	544	528	511	495	478	462	445	429	412	396	379	363	346	330
655	622	605	589	573	556	540	524	507	491	474	458	442	425	409	393	376	360	343	327
650	617	601	585	568	552	536	520	503	487	471	455	438	422	406	390	373	357	341	325
645	612	596	580	564	548	532	516	499	483	467	451	435	419	403	387	370	354	338	322
640	608	592	576	560	544	528	512	496	480	464	448	432	416	400	384	368	352	336	320
635	603	587	571	555	539	523	508	492	476	460	444	428	412	396	381	365	349	333	317
630	598	582	567	551	535	519	504	488	472	456	441	425	409	393	378	362	346	330	315
625	593	578	562	546	531	515	500	484	468	453	437	421	406	390	375	359	343	328	312
620	589	573	558	542	527	511	496	480	465	449	434	418	403	387	372	356	341	325	310
615	584	568	553	538	522	507	492	476	461	445	430	415	399	384	369	353	338	322	307
610	579	564	549	533	518	503	488	472	457	442	427	411	396	381	366	350	335	320	305
605	574	559	544	529	514	499	484	468	453	438	423	408	393	378	363	347	332	317	302
600	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	315	300
595	565	550	535	520	505	490	476	461	446	431	416	401	386	371	357	342	327	312	297
590	560	545	531	516	501	486	472	457	442	427	413	398	383	368	354	339	324	309	295
585	555	541	526	511	497	482	468	453	438	424	409	394	380	365	351	336	321	307	292
580	551	536	522	507	493	478	464	449	435	420	406	391	377	362	348	333	319	304	290
575	546	531	517	503	488	474	460	445	431	416	402	388	373	359	345	330	316	301	287
570	541	527	513	498	484	470	456	441	427	413	399	384	370	356	342	327	313	299	285
565	536	522	508	494	480	466	452	437	423	409	395	381	367	353	339	324	310	296	282
560	532	518	504	490	476	462	448	434	420	406	392	378	364	350	336	322	308	294	280
555	527	513	499	485	471	457	444	430	416	402	388	374	360	346	333	319	305	291	277
550	522	508	495	481	467	453	440	426	412	398	385	371	357	343	330	316	302	288	275
545	517	504	490	476	463	449	436	422	408	395	381	367	354	340	327	313	299	286	272
540	513	499	486	472	459	445	432	418	405	391	378	364	351	337	324	310	297	283	270
535	508	494	481	468	454	441	428	414	401	387	374	361	347	334	321	307	294	280	267
530	503	490	477	463	450	437	424	410	397	384	371	357	344	331	318	304	291	278	265
525	498	485	472	459	446	433	420	406	393	380	367	354	341	328	315	301	288	275	262
520	494	481	468	455	442	429	416	403	390	377	364	351	338	325	312	299	286	273	260
515	489	476	463	450	437	424	412	399	386	373	360	347	334	321	309	296	283	270	257
510	484	471	459	446	443	420	408	395	382	369	357	344	331	318	306	293	280	267	255
505	479	467	454	441	429	416	404	391	378	366	353	340	328	315	303	290	277	265	252
500	475	462	450	437	425	412	400	387	375	362	350	337	325	312	300	287	275	262	250