

Complete to work out max RM

No of Reps                      Weight in KG                      Predicted 1 RM  
to the nearest KG

KG

1RM	2RM	3RM	4RM	5RM	6RM	7RM	8RM	9RM	10RM	12RM	15RM
100%	95%	93%	90%	87%	85%	83%	80%	77%	75%	67%	65%
60kg	57	56	54	52	51	50	48	46	45	40	39
65kg	62	60	59	57	55	54	52	50	49	44	42
70kg	67	65	63	61	60	58	56	54	53	47	46
75kg	71	70	68	65	64	62	60	58	56	50	49
80kg	76	74	72	70	68	66	64	62	60	54	52
85kg	81	79	77	74	72	71	68	65	64	57	55
90kg	86	84	81	78	77	75	72	69	68	60	59
95kg	90	88	86	83	81	79	76	73	71	64	62
100kg	95	93	90	87	85	83	80	77	75	67	65
105kg	100	98	95	91	89	87	84	81	79	70	68
110kg	105	102	99	96	94	91	88	85	83	74	72
115kg	109	107	104	100	98	95	92	89	86	77	75
120kg	114	112	108	104	102	100	96	92	90	80	78
125kg	119	116	113	109	106	104	100	96	94	84	81
135kg	128	126	122	117	115	112	108	104	101	90	88
140kg	133	130	126	122	119	116	112	108	105	94	91
145kg	138	135	131	126	123	120	116	112	109	97	94
150kg	143	140	135	131	128	125	120	116	113	101	98
155kg	147	144	140	135	132	129	124	119	116	104	101
160kg	152	149	144	139	136	133	128	123	120	107	104
165kg	157	153	149	144	140	137	132	127	124	111	107
170kg	162	158	153	148	145	141	136	131	128	114	111
175kg	166	163	158	152	149	145	140	135	131	117	114
180kg	171	167	162	157	153	149	144	139	135	121	117
185kg	176	172	167	161	157	154	148	142	139	124	120
190kg	181	177	171	165	162	158	152	146	143	127	124
195kg	185	181	176	170	166	162	156	150	146	131	127
200kg	190	186	180	174	170	166	160	154	150	134	130
205kg	195	191	185	178	174	170	164	158	154	137	133
210kg	200	195	189	183	179	174	168	162	158	141	137
215kg	204	200	194	187	183	178	172	166	161	144	140
220kg	209	205	198	191	187	183	176	169	165	147	143
225kg	214	209	203	196	191	187	180	173	169	151	146
230kg	219	214	207	200	196	191	184	177	173	154	150
235kg	223	219	212	204	200	195	188	181	176	157	153
240kg	228	223	216	209	204	199	192	185	180	161	156
245kg	233	228	221	213	208	203	196	189	184	164	159
250kg	238	233	225	218	213	208	200	193	188	168	163