

1RM Between 400 & 500



THE ATHLETE'S **PHYSIQUE**

Reps 1 - 10

HOW BUSY MEN AND WOMEN BURN FAT AND BUILD LEAN MUSCLE

Percentage	100%	96%	94%	91%	88%	86%	83%	80%	77%	74%
Reps	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weight	400	384	374	362	350	342	330	318	306	296
	405	389	379	367	354	346	334	322	310	300
	410	394	383	371	359	351	338	326	314	303
	415	398	388	376	363	355	342	330	317	307
	420	403	393	380	368	359	347	334	321	311
	425	408	397	385	372	363	351	338	325	315
	430	413	402	389	376	368	355	342	329	318
	435	418	407	394	381	372	359	346	333	322
	440	422	411	398	385	376	363	350	337	326
	445	427	416	403	389	380	367	354	340	329
	450	432	421	407	394	385	371	358	344	333
	455	437	425	412	398	389	375	362	348	337
	460	442	430	416	403	393	380	366	352	340
	465	446	435	421	407	398	384	370	356	344
	470	451	439	425	411	402	388	374	360	348
	475	456	444	430	416	406	392	378	363	352
	480	461	449	434	420	410	396	382	367	355
	485	466	453	439	424	415	400	386	371	359
	490	470	458	443	429	419	404	390	375	363
	495	475	463	448	433	423	408	394	379	366

Reps 11 - 20

100%	70%	67%	65%	63%	62%	55%	52%	49%	46%	43%
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
400	280	268	260	252	246	220	208	196	184	172
405	284	271	263	255	249	223	211	198	186	174
410	287	275	267	258	252	226	213	201	189	176
415	291	278	270	261	255	228	216	203	191	178
420	294	281	273	265	258	231	218	206	193	181
425	298	285	276	268	261	234	221	208	196	183
430	301	288	280	271	264	237	224	211	198	185
435	305	291	283	274	268	239	226	213	200	187
440	308	295	286	277	271	242	229	216	202	189
445	312	298	289	280	274	245	231	218	205	191
450	315	302	293	284	277	248	234	221	207	194
455	319	305	296	287	280	250	237	223	209	196
460	322	308	299	290	283	253	239	225	212	198
465	326	312	302	293	286	256	242	228	214	200
470	329	315	306	296	289	259	244	230	216	202
475	333	318	309	299	292	261	247	233	219	204
480	336	322	312	302	295	264	250	235	221	206
485	340	325	315	306	298	267	252	238	223	209
490	343	328	319	309	301	270	255	240	225	211
495	347	332	322	312	304	272	257	243	228	213

YOUR COMPLETE GUIDE TO BURN FAT AND BUILD LEAN MUSCLE

THE ATHLETE'S **PHYSIQUE**