

1RM Between 500 & 600



THE ATHLETE'S **PHYSIQUE**

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	500	480	468	453	438	428	413	398	383	370
	505	485	472	457	442	432	417	401	386	374
	510	490	477	462	446	436	421	405	390	377
	515	494	482	466	451	440	425	409	394	381
	520	499	486	471	455	445	429	413	398	385
	525	504	491	475	459	449	433	417	402	389
	530	509	496	480	464	453	437	421	405	392
	535	514	500	484	468	457	441	425	409	396
	540	518	505	489	473	462	446	429	413	400
	545	523	510	493	477	466	450	433	417	403
	550	528	514	498	481	470	454	437	421	407
	555	533	519	502	486	475	458	441	425	411
	560	538	524	507	490	479	462	445	428	414
	565	542	528	511	494	483	466	449	432	418
	570	547	533	516	499	487	470	453	436	422
	575	552	538	520	503	492	474	457	440	426
	580	557	542	525	508	496	479	461	444	429
	585	562	547	529	512	500	483	465	448	433
	590	566	552	534	516	504	487	469	451	437
	595	571	556	538	521	509	491	473	455	440

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
500	350	335	325	315	308	275	260	245	230	215
505	354	338	328	318	311	278	263	247	232	217
510	357	342	332	321	314	281	265	250	235	219
515	361	345	335	324	317	283	268	252	237	221
520	364	348	338	328	320	286	270	255	239	224
525	368	352	341	331	323	289	273	257	242	226
530	371	355	345	334	326	292	276	260	244	228
535	375	358	348	337	329	294	278	262	246	230
540	378	362	351	340	332	297	281	265	248	232
545	382	365	354	343	335	300	283	267	251	234
550	385	369	358	347	338	303	286	270	253	237
555	389	372	361	350	341	305	289	272	255	239
560	392	375	364	353	344	308	291	274	258	241
565	396	379	367	356	347	311	294	277	260	243
570	399	382	371	359	351	314	296	279	262	245
575	403	385	374	362	354	316	299	282	265	247
580	406	389	377	365	357	319	302	284	267	249
585	410	392	380	369	360	322	304	287	269	252
590	413	395	384	372	363	325	307	289	271	254
595	417	399	387	375	366	327	309	292	274	256

YOUR COMPLETE GUIDE TO BURN FAT AND BUILD LEAN MUSCLE

THE ATHLETE'S **PHYSIQUE**