

1RM Between 200 & 300



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	200	192	187	181	175	171	165	159	153	148
	205	197	192	186	179	175	169	163	157	152
	210	202	196	190	184	180	173	167	161	155
	215	206	201	195	188	184	177	171	164	159
	220	211	206	199	193	188	182	175	168	163
	225	216	210	204	197	192	186	179	172	167
	230	221	215	208	201	197	190	183	176	170
	235	226	220	213	206	201	194	187	180	174
	240	230	224	217	210	205	198	191	184	178
	245	235	229	222	214	209	202	195	187	181
	250	240	234	226	219	214	206	199	191	185
	255	245	238	231	223	218	210	203	195	189
	260	250	243	235	228	222	215	207	199	192
	265	254	248	240	232	227	219	211	203	196
	270	259	252	244	236	231	223	215	207	200
	275	264	257	249	241	235	227	219	210	204
	280	269	262	253	245	239	231	223	214	207
	285	274	266	258	249	244	235	227	218	211
	290	278	271	262	254	248	239	231	222	215
	295	283	276	267	258	252	243	235	226	218

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
200	140	134	130	126	123	110	104	98	92	86
205	144	137	133	129	126	113	107	100	94	88
210	147	141	137	132	129	116	109	103	97	90
215	151	144	140	135	132	118	112	105	99	92
220	154	147	143	139	135	121	114	108	101	95
225	158	151	146	142	138	124	117	110	104	97
230	161	154	150	145	141	127	120	113	106	99
235	165	157	153	148	145	129	122	115	108	101
240	168	161	156	151	148	132	125	118	110	103
245	172	164	159	154	151	135	127	120	113	105
250	175	168	163	158	154	138	130	123	115	108
255	179	171	166	161	157	140	133	125	117	110
260	182	174	169	164	160	143	135	127	120	112
265	186	178	172	167	163	146	138	130	122	114
270	189	181	176	170	166	149	140	132	124	116
275	193	184	179	173	169	151	143	135	127	118
280	196	188	182	176	172	154	146	137	129	120
285	200	191	185	180	175	157	148	140	131	123
290	203	194	189	183	178	160	151	142	133	125
295	207	198	192	186	181	162	153	145	136	127

YOUR COMPLETE GUIDE TO BURN FAT AND BUILD LEAN MUSCLE

THE ATHLETE'S **PHYSIQUE**