

APPENDIX 6: One Rep Maximum (IRM) Conversions

Repetitions									
Pounds	10	9	8	7	6	5	4	3	2
5	7	6	6	6	6	6	6	5	5
10	13	13	13	12	12	11	11	11	11
15	20	19	19	18	18	17	17	16	16
20	27	26	25	24	24	23	22	22	21
25	33	32	31	30	29	29	28	27	26
30	40	39	38	36	35	34	33	32	32
35	47	45	44	42	41	40	39	38	37
40	53	52	50	48	47	46	44	43	42
45	60	58	56	55	53	51	50	49	47
50	67	65	63	61	59	57	56	54	53
55	73	71	69	67	65	63	61	59	58
60	80	77	75	73	71	69	67	65	63
65	87	84	81	79	76	74	72	70	68
70	93	90	88	85	82	80	78	76	74
75	100	97	94	91	88	86	83	81	79
80	107	103	100	97	94	91	89	86	84
85	113	110	106	103	100	97	94	92	89
90	120	116	113	109	106	103	100	97	95
95	127	123	119	115	112	109	106	103	100
100	133	129	125	121	118	114	111	108	105
105	140	135	131	127	124	120	117	114	111
110	147	142	138	133	129	126	122	119	116
115	153	148	144	139	135	131	128	124	121
120	160	155	150	145	141	137	133	130	126
125	167	161	156	152	147	143	139	135	132
130	173	168	163	158	153	149	144	141	137
135	180	174	169	164	159	154	150	146	142
140	187	181	175	170	165	160	156	151	147
145	193	187	181	176	171	166	161	157	153
150	200	194	188	182	176	171	167	162	158
155	207	200	194	188	182	177	172	168	163
160	213	206	200	194	188	183	178	173	168
165	220	213	206	200	194	189	183	178	174
170	227	219	213	206	200	194	189	184	179
175	233	226	219	212	206	200	194	189	184
180	240	232	225	218	212	206	200	195	189
185	247	239	231	224	218	211	206	200	195
190	253	245	238	230	224	217	211	205	200
195	260	252	244	236	229	223	217	211	205
200	267	258	250	242	235	229	222	216	211
205	273	265	256	248	241	234	228	222	216
210	280	271	263	255	247	240	233	227	221
215	287	277	269	261	253	246	239	232	226
220	293	284	275	267	259	251	244	238	232
225	300	290	281	273	265	257	250	243	237
230	307	297	288	279	271	263	256	249	242
235	313	303	294	285	276	269	261	254	247
240	320	310	300	291	282	274	267	259	253



Repetitions									
Pounds	10	9	8	7	6	5	4	3	2
245	327	316	306	297	288	280	272	265	258
250	333	323	313	303	294	286	278	270	263
255	340	329	319	309	300	291	283	276	268
260	347	335	325	315	306	297	289	281	274
265	353	342	331	321	312	303	294	286	279
270	360	348	338	327	318	309	300	292	284
275	367	355	344	333	324	314	306	297	289
280	373	361	350	339	329	320	311	303	295
285	380	368	356	345	335	326	317	308	300
290	387	374	363	352	341	331	322	314	305
295	393	381	369	358	347	337	328	319	311
300	400	387	375	364	353	343	333	324	316
305	407	394	381	370	359	349	339	330	321
310	413	400	388	376	365	354	344	335	326
315	420	406	394	382	371	360	350	341	332
320	427	413	400	388	376	366	356	346	337
325	433	419	406	394	382	371	361	351	342
330	440	426	413	400	388	377	367	357	347
335	447	432	419	406	394	383	372	362	353
340	453	439	425	412	400	389	378	368	358
345	460	445	431	418	406	394	383	373	363
350	467	452	438	424	412	400	389	378	368
355	473	458	444	430	418	406	394	384	374
360	480	465	450	436	424	411	400	389	379
365	487	471	456	442	429	417	406	395	384
370	493	477	463	448	435	423	411	400	389
375	500	484	469	455	441	429	417	405	395
380	507	490	475	461	447	434	422	411	400
385	513	497	481	467	453	440	428	416	405
390	520	503	488	473	459	446	433	422	411
395	527	510	494	479	465	451	439	427	416
400	533	516	500	485	471	457	444	432	421
405	540	523	506	491	476	463	450	438	426
410	547	529	513	497	482	469	456	443	432
415	553	535	519	503	488	474	461	449	437
420	560	542	525	509	494	480	467	454	442
425	567	548	531	515	500	486	472	459	447
430	573	555	538	521	506	491	478	465	453
435	580	561	544	527	512	497	483	470	458
440	587	568	550	533	518	503	489	476	463
445	593	574	556	539	524	509	494	481	468
450	600	581	563	545	529	514	500	486	474
455	607	587	569	552	535	520	506	492	479
460	613	594	575	558	541	526	511	497	484
465	620	600	581	564	547	531	517	503	489
470	627	606	588	570	553	537	522	508	495
475	633	613	594	576	559	543	528	514	500
480	640	619	600	582	565	549	533	519	505
485	647	626	606	588	571	554	539	524	511
490	653	632	613	594	576	560	544	530	516
495	660	639	619	600	582	566	550	535	521
500	667	645	625	606	588	571	556	541	526

Repetitions									
Pounds	10	9	8	7	6	5	4	3	2
505	673	652	631	612	594	577	561	546	532
510	680	658	638	618	600	583	567	551	537
515	687	665	644	624	606	589	572	557	542
520	693	671	650	630	612	594	578	562	547
525	700	677	656	636	618	600	583	568	553
530	707	684	663	642	624	606	589	573	558
535	713	690	669	648	629	611	594	578	563
540	720	697	675	655	635	617	600	584	568
545	727	703	681	661	641	623	606	589	574
550	733	710	688	667	647	629	611	595	579
555	740	716	694	673	653	634	617	600	584
560	747	723	700	679	659	640	622	605	589
565	753	729	706	685	665	646	628	611	595
570	760	735	713	691	671	651	633	616	600
575	767	742	719	697	676	657	639	622	605
580	773	748	725	703	682	663	644	627	611
585	780	755	731	709	688	669	650	632	616
590	787	761	738	715	694	674	656	638	621
595	793	768	744	721	700	680	661	643	626
600	800	774	750	727	706	686	667	649	632
605	807	781	756	733	712	691	672	654	637
610	813	787	763	739	718	697	678	659	642
615	820	794	769	745	724	703	683	665	647
620	827	800	775	752	729	709	689	670	653
625	833	806	781	758	735	714	694	676	658
630	840	813	788	764	741	720	700	681	663
635	847	819	794	770	747	726	706	686	668
640	853	826	800	776	753	731	711	692	674
645	860	832	806	782	759	737	717	697	679
650	867	839	813	788	765	743	722	703	684
655	873	845	819	794	771	749	728	708	689
660	880	852	825	800	776	754	733	714	695
665	887	858	831	806	782	760	739	719	700
670	893	865	838	812	788	766	744	724	705
675	900	871	844	818	794	771	750	730	711
680	907	877	850	824	800	777	756	735	716
685	913	884	856	830	806	783	761	741	721
690	920	890	863	836	812	789	767	746	726
695	927	897	869	842	818	794	772	751	732
700	933	903	875	848	824	800	778	757	737
705	940	910	881	855	829	806	783	762	742
710	947	916	888	861	835	811	789	768	747
715	953	923	894	867	841	817	794	773	753
720	960	929	900	873	847	823	800	778	758
725	967	935	906	879	853	829	806	784	763
730	973	942	913	885	859	834	811	789	768
735	980	948	919	891	865	840	817	795	774
740	987	955	925	897	871	846	822	800	779
745	993	961	931	903	876	851	828	805	784
750	1000	968	938	909	882	857	833	811	789
755	1007	974	944	915	888	863	839	816	795
760	1013	981	950	921	894	869	844	822	800



Repetitions									
Pounds	10	9	8	7	6	5	4	3	2
765	1020	987	956	927	900	874	850	827	805
770	1027	994	963	933	906	880	856	832	811
775	1033	1000	969	939	912	886	861	838	816
780	1040	1006	975	945	918	891	867	843	821
785	1047	1013	981	952	924	897	872	849	826
790	1053	1019	988	958	929	903	878	854	832
795	1060	1026	994	964	935	909	883	859	837
800	1067	1032	1000	970	941	914	889	865	842
805	1073	1039	1006	976	947	920	894	870	847
810	1080	1045	1013	982	953	926	900	876	853
815	1087	1052	1019	988	959	931	906	881	858
820	1093	1058	1025	994	965	937	911	886	863
825	1100	1065	1031	1000	971	943	917	892	868
830	1107	1071	1038	1006	976	949	922	897	874
835	1113	1077	1044	1012	982	954	928	903	879
840	1120	1084	1050	1018	988	960	933	908	884
845	1127	1090	1056	1024	994	966	939	914	889
850	1133	1097	1063	1030	1000	971	944	919	895
855	1140	1103	1069	1036	1006	977	950	924	900
900	1200	1161	1125	1091	1059	1029	1000	973	947
905	1207	1168	1131	1097	1065	1034	1006	978	953
910	1213	1174	1138	1103	1071	1040	1011	984	958
915	1220	1181	1144	1109	1076	1046	1017	989	963
920	1227	1187	1150	1115	1082	1051	1022	995	968
925	1233	1194	1156	1121	1088	1057	1028	1000	974
930	1240	1200	1163	1127	1094	1063	1033	1005	979
935	1247	1206	1169	1133	1100	1069	1039	1011	984
940	1253	1213	1175	1139	1106	1074	1044	1016	989
945	1260	1219	1181	1145	1112	1080	1050	1022	995
950	1267	1226	1188	1152	1118	1086	1056	1027	1000
955	1273	1232	1194	1158	1124	1091	1061	1032	1005
960	1280	1239	1200	1164	1129	1097	1067	1038	1011
965	1287	1245	1206	1170	1135	1103	1072	1043	1016
970	1293	1252	1213	1176	1141	1109	1078	1049	1021
975	1300	1258	1219	1182	1147	1114	1083	1054	1026
980	1307	1265	1225	1188	1153	1120	1089	1059	1032
985	1313	1271	1231	1194	1159	1126	1094	1065	1037
990	1320	1277	1238	1200	1165	1131	1100	1070	1042
995	1327	1284	1244	1206	1171	1137	1106	1076	1047
1000	1333	1290	1250	1212	1176	1143	1111	1081	1053