

APPENDIX 5: Percent of One Rep Maximum (IRM) Conversions

Percent of One Rep Maximum											
Weight	30%	40%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%
5	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5
10	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	9
15	5	6	8	8	9	10	11	11	12	13	14
20	6	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18
25	8	10	13	14	15	16	18	19	20	21	23
30	9	12	15	17	18	20	21	23	24	26	27
35	11	14	18	19	21	23	25	26	28	30	32
40	12	16	20	22	24	26	28	30	32	34	36
45	14	18	23	25	27	29	32	34	36	38	41
50	15	20	25	28	30	33	35	38	40	43	45
55	17	22	28	30	33	36	39	41	44	47	50
60	18	24	30	33	36	39	42	45	48	51	54
65	20	26	33	36	39	42	46	49	52	55	59
70	21	28	35	39	42	46	49	53	56	60	63
75	23	30	38	41	45	49	53	56	60	64	68
80	24	32	40	44	48	52	56	60	64	68	72
85	26	34	43	47	51	55	60	64	68	72	77
90	27	36	45	50	54	59	63	68	72	77	81
95	29	38	48	52	57	62	67	71	76	81	86
100	30	40	50	55	60	65	70	75	80	85	90
105	32	42	53	58	63	68	74	79	84	89	95
110	33	44	55	61	66	72	77	83	88	94	99
115	35	46	58	63	69	75	81	86	92	98	104
120	36	48	60	66	72	78	84	90	96	102	108
125	38	50	63	69	75	81	88	94	100	106	113
130	39	52	65	72	78	85	91	98	104	111	117
135	41	54	68	74	81	88	95	101	108	115	122
140	42	56	70	77	84	91	98	105	112	119	126
145	44	58	73	80	87	94	102	109	116	123	131
150	45	60	75	83	90	98	105	113	120	128	135
155	47	62	78	85	93	101	109	116	124	132	140
160	48	64	80	88	96	104	112	120	128	136	144
165	50	66	83	91	99	107	116	124	132	140	149
170	51	68	85	94	102	111	119	128	136	145	153
175	53	70	88	96	105	114	123	131	140	149	158
180	54	72	90	99	108	117	126	135	144	153	162
185	56	74	93	102	111	120	130	139	148	157	167
190	57	76	95	105	114	124	133	143	152	162	171
195	59	78	98	107	117	127	137	146	156	166	176
200	60	80	100	110	120	130	140	150	160	170	180
205	62	82	103	113	123	133	144	154	164	174	185
210	63	84	105	116	126	137	147	158	168	179	189
215	65	86	108	118	129	140	151	161	172	183	194
220	66	88	110	121	132	143	154	165	176	187	198
225	68	90	113	124	135	146	158	169	180	191	203
230	69	92	115	127	138	150	161	173	184	196	207
235	71	94	118	129	141	153	165	176	188	200	212
240	72	96	120	132	144	156	168	180	192	204	216



Percent of One Rep Maximum											
Weight	30%	40%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%
245	74	98	123	135	147	159	172	184	196	208	221
250	75	100	125	138	150	163	175	188	200	213	225
255	77	102	128	140	153	166	179	191	204	217	230
260	78	104	130	143	156	169	182	195	208	221	234
265	80	106	133	146	159	172	186	199	212	225	239
270	81	108	135	149	162	176	189	203	216	230	243
275	83	110	138	151	165	179	193	206	220	234	248
280	84	112	140	154	168	182	196	210	224	238	252
285	86	114	143	157	171	185	200	214	228	242	257
290	87	116	145	160	174	189	203	218	232	247	261
295	89	118	148	162	177	192	207	221	236	251	266
300	90	120	150	165	180	195	210	225	240	255	270
305	92	122	153	168	183	198	214	229	244	259	275
310	93	124	155	171	186	202	217	233	248	264	279
315	95	126	158	173	189	205	221	236	252	268	284
320	96	128	160	176	192	208	224	240	256	272	288
325	98	130	163	179	195	211	228	244	260	276	293
330	99	132	165	182	198	215	231	248	264	281	297
335	101	134	168	184	201	218	235	251	268	285	302
340	102	136	170	187	204	221	238	255	272	289	306
345	104	138	173	190	207	224	242	259	276	293	311
350	105	140	175	193	210	228	245	263	280	298	315
355	107	142	178	195	213	231	249	266	284	302	320
360	108	144	180	198	216	234	252	270	288	306	324
365	110	146	183	201	219	237	256	274	292	310	329
370	111	148	185	204	222	241	259	278	296	315	333
375	113	150	188	206	225	244	263	281	300	319	338
380	114	152	190	209	228	247	266	285	304	323	342
385	116	154	193	212	231	250	270	289	308	327	347
390	117	156	195	215	234	254	273	293	312	332	351
395	119	158	198	217	237	257	277	296	316	336	356
400	120	160	200	220	240	260	280	300	320	340	360
405	122	162	203	223	243	263	284	304	324	344	365
410	123	164	205	226	246	267	287	308	328	349	369
415	125	166	208	228	249	270	291	311	332	353	374
420	126	168	210	231	252	273	294	315	336	357	378
425	128	170	213	234	255	276	298	319	340	361	383
430	129	172	215	237	258	280	301	323	344	366	387
435	131	174	218	239	261	283	305	326	348	370	392
440	132	176	220	242	264	286	308	330	352	374	396
445	134	178	223	245	267	289	312	334	356	378	401
450	135	180	225	248	270	293	315	338	360	383	405
455	137	182	228	250	273	296	319	341	364	387	410
460	138	184	230	253	276	299	322	345	368	391	414
465	140	186	233	256	279	302	326	349	372	395	419
470	141	188	235	259	282	306	329	353	376	400	423
475	143	190	238	261	285	309	333	356	380	404	428
480	144	192	240	264	288	312	336	360	384	408	432
485	146	194	243	267	291	315	340	364	388	412	437
490	147	196	245	270	294	319	343	368	392	417	441
495	149	198	248	272	297	322	347	371	396	421	446
500	150	200	250	275	300	325	350	375	400	425	450

Percent of One Rep Maximum											
Weight	30%	40%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%
505	152	202	253	278	303	328	354	379	404	429	455
510	153	204	255	281	306	332	357	383	408	434	459
515	155	206	258	283	309	335	361	386	412	438	464
520	156	208	260	286	312	338	364	390	416	442	468
525	158	210	263	289	315	341	368	394	420	446	473
530	159	212	265	292	318	345	371	398	424	451	477
535	161	214	268	294	321	348	375	401	428	455	482
540	162	216	270	297	324	351	378	405	432	459	486
545	164	218	273	300	327	354	382	409	436	463	491
550	165	220	275	303	330	358	385	413	440	468	495
555	167	222	278	305	333	361	389	416	444	472	500
560	168	224	280	308	336	364	392	420	448	476	504
565	170	226	283	311	339	367	396	424	452	480	509
570	171	228	285	314	342	371	399	428	456	485	513
575	173	230	288	316	345	374	403	431	460	489	518
580	174	232	290	319	348	377	406	435	464	493	522
585	176	234	293	322	351	380	410	439	468	497	527
590	177	236	295	325	354	384	413	443	472	502	531
595	179	238	298	327	357	387	417	446	476	506	536
600	180	240	300	330	360	390	420	450	480	510	540
605	182	242	303	333	363	393	424	454	484	514	545
610	183	244	305	336	366	397	427	458	488	519	549
615	185	246	308	338	369	400	431	461	492	523	554
620	186	248	310	341	372	403	434	465	496	527	558
625	188	250	313	344	375	406	438	469	500	531	563
630	189	252	315	347	378	410	441	473	504	536	567
635	191	254	318	349	381	413	445	476	508	540	572
640	192	256	320	352	384	416	448	480	512	544	576
645	194	258	323	355	387	419	452	484	516	548	581
650	195	260	325	358	390	423	455	488	520	553	585
655	197	262	328	360	393	426	459	491	524	557	590
660	198	264	330	363	396	429	462	495	528	561	594
665	200	266	333	366	399	432	466	499	532	565	599
670	201	268	335	369	402	436	469	503	536	570	603
675	203	270	338	371	405	439	473	506	540	574	608
680	204	272	340	374	408	442	476	510	544	578	612
685	206	274	343	377	411	445	480	514	548	582	617
690	207	276	345	380	414	449	483	518	552	587	621
700	210	280	350	385	420	455	490	525	560	595	630
705	212	282	353	388	423	458	494	529	564	599	635
710	213	284	355	391	426	462	497	533	568	604	639
715	215	286	358	393	429	465	501	536	572	608	644
720	216	288	360	396	432	468	504	540	576	612	648
725	218	290	363	399	435	471	508	544	580	616	653
730	219	292	365	402	438	475	511	548	584	621	657
735	221	294	368	404	441	478	515	551	588	625	662
740	222	296	370	407	444	481	518	555	592	629	666
745	224	298	373	410	447	484	522	559	596	633	671
750	225	300	375	413	450	488	525	563	600	638	675
755	227	302	378	415	453	491	529	566	604	642	680
760	228	304	380	418	456	494	532	570	608	646	684
765	230	306	383	421	459	497	536	574	612	650	689



Percent of One Rep Maximum											
Weight	30%	40%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%
770	231	308	385	424	462	501	539	578	616	655	693
775	233	310	388	426	465	504	543	581	620	659	698
780	234	312	390	429	468	507	546	585	624	663	702
785	236	314	393	432	471	510	550	589	628	667	707
790	237	316	395	435	474	514	553	593	632	672	711
795	239	318	398	437	477	517	557	596	636	676	716
800	240	320	400	440	480	520	560	600	640	680	720
805	242	322	403	443	483	523	564	604	644	684	725
810	243	324	405	446	486	527	567	608	648	689	729
815	245	326	408	448	489	530	571	611	652	693	734
820	246	328	410	451	492	533	574	615	656	697	738
825	248	330	413	454	495	536	578	619	660	701	743
830	249	332	415	457	498	540	581	623	664	706	747
835	251	334	418	459	501	543	585	626	668	710	752
840	252	336	420	462	504	546	588	630	672	714	756
845	254	338	423	465	507	549	592	634	676	718	761
850	255	340	425	468	510	553	595	638	680	723	765
855	257	342	428	470	513	556	599	641	684	727	770
860	258	344	430	473	516	559	602	645	688	731	774
865	260	346	433	476	519	562	606	649	692	735	779
870	261	348	435	479	522	566	609	653	696	740	783
875	263	350	438	481	525	569	613	656	700	744	788
880	264	352	440	484	528	572	616	660	704	748	792
885	266	354	443	487	531	575	620	664	708	752	797
890	267	356	445	490	534	579	623	668	712	757	801
895	269	358	448	492	537	582	627	671	716	761	806
900	270	360	450	495	540	585	630	675	720	765	810
905	272	362	453	498	543	588	634	679	724	769	815
910	273	364	455	501	546	592	637	683	728	774	819
915	275	366	458	503	549	595	641	686	732	778	824
920	276	368	460	506	552	598	644	690	736	782	828
925	278	370	463	509	555	601	648	694	740	786	833
930	279	372	465	512	558	605	651	698	744	791	837
935	281	374	468	514	561	608	655	701	748	795	842
940	282	376	470	517	564	611	658	705	752	799	846
945	284	378	473	520	567	614	662	709	756	803	851
950	285	380	475	523	570	618	665	713	760	808	855
955	287	382	478	525	573	621	669	716	764	812	860
960	288	384	480	528	576	624	672	720	768	816	864
965	290	386	483	531	579	627	676	724	772	820	869
970	291	388	485	534	582	631	679	728	776	825	873
975	293	390	488	536	585	634	683	731	780	829	878
980	294	392	490	539	588	637	686	735	784	833	882
985	296	394	493	542	591	640	690	739	788	837	887
990	297	396	495	545	594	644	693	743	792	842	891
995	299	398	498	547	597	647	697	746	796	846	896
1000	300	400	500	550	600	650	700	750	800	850	900