

Pyramid Power Percentage Table

1-RM	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
100	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	53	58	63	68	74	79	84	89	95	100	105
110	55	61	66	72	77	83	88	94	99	105	110
115	58	63	69	75	81	86	92	98	104	109	115
120	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120
125	63	69	75	81	88	94	100	106	113	119	125
130	65	72	78	85	91	98	104	111	117	124	130
135	68	74	81	88	95	101	108	115	122	128	135
140	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140
145	73	80	87	94	102	109	116	123	131	138	145
150	75	83	90	98	105	113	120	128	135	143	150
155	78	85	93	101	109	116	124	132	140	147	155
160	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160
165	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165
170	85	94	102	111	119	128	136	145	153	162	170
175	88	96	105	114	123	131	140	149	158	166	175
180	90	99	108	117	126	135	144	153	162	171	180
185	93	102	111	120	130	139	148	157	167	176	185
190	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190
195	98	107	117	127	137	146	156	166	176	185	195
200	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
205	103	113	123	133	144	154	164	174	185	195	205
210	105	116	126	137	147	158	168	179	189	200	210
215	108	118	129	140	151	161	172	183	194	204	215
220	110	121	132	143	154	165	176	187	198	209	220
225	113	124	135	146	158	169	180	191	203	214	225
230	115	127	138	150	161	173	184	196	207	219	230
235	118	129	141	153	165	176	188	200	212	223	235
240	120	132	144	156	168	180	192	204	216	228	240
245	123	135	147	159	172	184	196	208	221	233	245
250	125	138	150	163	175	188	200	213	225	238	250
255	128	140	153	166	179	191	204	217	230	242	255
260	130	143	156	169	182	195	208	221	234	247	260
265	133	146	159	172	186	199	212	225	239	252	265
270	135	149	162	176	189	203	216	230	243	257	270
275	138	151	165	179	193	206	220	234	248	261	275
280	140	154	168	182	196	210	224	238	252	266	280
285	143	157	171	185	200	214	228	242	257	271	285
290	145	160	174	189	203	218	232	247	261	276	290
295	148	162	177	192	207	221	236	251	266	280	295
300	150	165	180	195	210	225	240	255	270	285	300
305	153	168	183	198	214	229	244	259	275	290	305
310	155	171	186	202	217	233	248	264	279	295	310
315	158	173	189	205	221	236	252	268	284	299	315
320	160	176	192	208	224	240	256	272	288	304	320
325	163	179	195	211	228	244	260	276	293	309	325
330	165	182	198	215	231	248	264	281	297	314	330
335	168	184	201	218	235	251	268	285	302	318	335
340	170	187	204	221	238	255	272	289	306	323	340
345	173	190	207	224	242	259	276	293	311	328	345
350	175	193	210	228	245	263	280	298	315	333	350
355	178	195	213	231	249	266	284	302	320	337	355
360	180	198	216	234	252	270	288	306	324	342	360
365	183	201	219	237	256	274	292	310	329	347	365
370	185	204	222	241	259	278	296	315	333	352	370
375	188	206	225	244	263	281	300	319	338	356	375
380	190	209	228	247	266	285	304	323	342	361	380
385	193	212	231	250	270	289	308	327	347	366	385
390	195	215	234	254	273	293	312	332	351	371	390
395	198	217	237	257	277	296	316	336	356	375	395
400	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380	400
405	203	223	243	263	284	304	324	344	365	385	405
410	205	226	246	267	287	308	328	349	369	390	410
415	208	228	249	270	291	311	332	353	374	394	415
420	210	231	252	273	294	315	336	357	378	399	420
425	213	234	255	276	298	319	340	361	383	404	425
430	215	237	258	280	301	323	344	366	387	409	430
435	218	239	261	283	305	326	348	370	392	413	435
440	220	242	264	286	308	330	352	374	396	418	440
445	223	245	267	289	312	334	356	378	401	423	445
450	225	248	270	293	315	338	360	383	405	428	450
455	228	250	273	296	319	341	364	387	410	432	455
460	230	253	276	299	322	345	368	391	414	437	460
465	233	256	279	302	326	349	372	395	419	442	465
470	235	259	282	306	329	353	376	400	423	447	470
475	238	261	285	309	333	356	380	404	428	451	475
480	240	264	288	312	336	360	384	408	432	456	480
485	243	267	291	315	340	364	388	412	437	461	485
490	245	270	294	319	343	368	392	417	441	466	490
495	248	272	297	322	347	371	396	421	446	470	495
500	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475	500

lbs.