

Powerlifting & Weightlifting Competition Loading Guide

www.strengthcats.com • www.target-weight-coach.com

The loading guide indicates the number of weight plates added to each end of the bar including olympic spin collars.

55 lbs. to 285 lbs.	290 lbs. to 520 lbs.	525 lbs. to 750 lbs.
<u>55</u> (Bar and Collars)	<u>290</u> 1-100 1-10 1-5 1-2½	<u>525</u> 2-100 1-25 1-10
<u>60</u> 1-2½	<u>295</u> 1-100 2-10	<u>530</u> 2-100 1-25 1-10 1-2½
<u>65</u> 1-5	<u>300</u> 1-100 2-10 1-2½	<u>535</u> 2-100 1-25 1-10 1-5
<u>70</u> 1-5 1-2½	<u>305</u> 1-100 1-25	<u>540</u> 2-100 1-25 1-10 1-5 1-2½
<u>75</u> 1-10	<u>310</u> 1-100 1-25 1-2½	<u>545</u> 2-100 1-45
<u>80</u> 1-10 1-2½	<u>315</u> 1-100 1-25 1-5	<u>550</u> 2-100 1-45 1-2½
<u>85</u> 1-10 1-5	<u>320</u> 1-100 1-25 1-5 1-2½	<u>555</u> 2-100 1-45 1-5
<u>90</u> 1-10 1-5 1-2½	<u>325</u> 1-100 1-25 1-10	<u>560</u> 2-100 1-45 1-5 1-2½
<u>95</u> 2-10	<u>330</u> 1-100 1-25 1-10 1-2½	<u>565</u> 2-100 1-45 1-10
<u>100</u> 2-10 1-2½	<u>335</u> 1-100 1-25 1-10 1-5	<u>570</u> 2-100 1-45 1-10 1-2½
<u>105</u> 1-25	<u>340</u> 1-100 1-25 1-10 1-5 1-2½	<u>575</u> 2-100 1-45 1-10 1-5
<u>110</u> 1-25 1-2½	<u>345</u> 1-100 1-45	<u>580</u> 2-100 1-45 1-10 1-5 1-2½
<u>115</u> 1-25 1-5	<u>350</u> 1-100 1-45 1-2½	<u>585</u> 2-100 1-45 2-10
<u>120</u> 1-25 1-5 1-2½	<u>355</u> 1-100 1-45 1-5	<u>590</u> 2-100 1-45 2-10 1-2½
<u>125</u> 1-25 1-10	<u>360</u> 1-100 1-45 1-5 1-2½	<u>595</u> 2-100 1-45 1-25
<u>130</u> 1-25 1-10 1-2½	<u>365</u> 1-100 1-45 1-10	<u>600</u> 2-100 1-45 1-25 1-2½
<u>135</u> 1-25 1-10 1-5	<u>370</u> 1-100 1-45 1-10 1-2½	<u>605</u> 2-100 1-45 1-25 1-5
<u>140</u> 1-25 1-10 1-5 1-2½	<u>375</u> 1-100 1-45 1-10 1-5	<u>610</u> 2-100 1-45 1-25 1-5 1-2½
<u>145</u> 1-45	<u>380</u> 1-100 1-45 1-10 1-5 1-2½	<u>615</u> 2-100 1-45 1-25 1-10
<u>150</u> 1-45 1-2½	<u>385</u> 1-100 1-45 2-10	<u>620</u> 2-100 1-45 1-25 1-10 1-2½
<u>155</u> 1-45 1-5	<u>390</u> 1-100 1-45 2-10 1-2½	<u>625</u> 2-100 1-45 1-25 1-10 1-5
<u>160</u> 1-45 1-5 1-2½	<u>395</u> 1-100 1-45 1-25	<u>630</u> 2-100 1-45 1-25 1-10 1-5 1-2½
<u>165</u> 1-45 1-10	<u>400</u> 1-100 1-45 1-25 1-2½	<u>635</u> 2-100 2-45
<u>170</u> 1-45 1-10 1-2½	<u>405</u> 1-100 1-45 1-25 1-5	<u>640</u> 2-100 2-45 1-2½
<u>175</u> 1-45 1-10 1-5	<u>410</u> 1-100 1-45 1-25 1-5 1-2½	<u>645</u> 2-100 2-45 1-5
<u>180</u> 1-45 1-10 1-5 1-2½	<u>415</u> 1-100 1-45 1-25 1-10	<u>650</u> 2-100 2-45 1-5 1-2½
<u>185</u> 1-45 2-10	<u>420</u> 1-100 1-45 1-25 1-10 1-2½	<u>655</u> 3-100
<u>190</u> 1-45 2-10 1-2½	<u>425</u> 1-100 1-45 1-25 1-10 1-5	<u>660</u> 3-100 1-2½
<u>195</u> 1-45 1-25	<u>430</u> 1-100 1-45 1-25 1-10 1-5 1-2½	<u>665</u> 3-100 1-5
<u>200</u> 1-45 1-25 1-2½	<u>435</u> 1-100 2-45	<u>670</u> 3-100 1-5 1-2½
<u>205</u> 1-45 1-25 1-5	<u>440</u> 1-100 2-45 1-2½	<u>675</u> 3-100 1-10
<u>210</u> 1-45 1-25 1-5 1-2½	<u>445</u> 1-100 2-45 1-5	<u>680</u> 3-100 1-10 1-2½
<u>215</u> 1-45 1-25 1-10	<u>450</u> 1-100 2-45 1-5 1-2½	<u>685</u> 3-100 1-10 1-5
<u>220</u> 1-45 1-25 1-10 1-2½	<u>455</u> 2-100	<u>690</u> 3-100 1-10 1-5 1-2½
<u>225</u> 1-45 1-25 1-10 1-5	<u>460</u> 2-100 1-2½	<u>695</u> 3-100 2-10
<u>230</u> 1-45 1-25 1-10 1-5 1-2½	<u>465</u> 2-100 1-5	<u>700</u> 3-100 2-10 1-2½
<u>235</u> 2-45	<u>470</u> 2-100 1-5 1-2½	<u>705</u> 3-100 1-25
<u>240</u> 2-45 1-2½	<u>475</u> 2-100 1-10	<u>710</u> 3-100 1-25 1-2½
<u>245</u> 2-45 1-5	<u>480</u> 2-100 1-10 1-2½	<u>715</u> 3-100 1-25 1-5
<u>250</u> 2-45 1-5 1-2½	<u>485</u> 2-100 1-10 1-5	<u>720</u> 3-100 1-25 1-5 1-2½
<u>255</u> 1-100	<u>490</u> 2-100 1-10 1-5 1-2½	<u>725</u> 3-100 1-25 1-10
<u>260</u> 1-100 1-2½	<u>495</u> 2-100 2-10	<u>730</u> 3-100 1-25 1-10 1-2½
<u>265</u> 1-100 1-5	<u>500</u> 2-100 2-10 1-2½	<u>735</u> 3-100 1-25 1-10 1-5
<u>270</u> 1-100 1-5 1-2½	<u>505</u> 2-100 1-25	<u>740</u> 3-100 1-25 1-10 1-5 1-2½
<u>275</u> 1-100 1-10	<u>510</u> 2-100 1-25 1-2½	<u>745</u> 3-100 1-25 2-10
<u>280</u> 1-100 1-10 1-2½	<u>515</u> 2-100 1-25 1-5	<u>750</u> 3-100 1-25 2-10 1-2½
<u>285</u> 1-100 1-10 1-5	<u>520</u> 2-100 1-25 1-5 1-2½	

Copyright © 2001 Power-Up USA, Inc.