

One Repetition Maximum Conversion Table (Kg)

Kg	10 reps	9 reps	8 reps	7 reps	6 reps	5 reps	4 reps	3 reps	2 reps
2	3	3	3	2	2	2	2	2	2
4	5	5	5	5	5	5	5	4	4
6	8	8	8	7	7	7	7	7	6
8	11	10	10	10	10	9	9	9	9
10	13	13	13	12	12	12	11	11	11
12	16	16	15	15	14	14	14	13	13
14	19	18	18	17	17	16	16	15	15
16	21	21	20	20	19	19	18	18	17
18	24	23	23	22	22	21	20	20	19
20	27	26	25	25	24	23	23	22	21
22	29	29	28	27	26	26	25	24	23
24	32	31	30	30	29	28	27	26	26
26	35	34	33	32	31	30	29	29	28
28	37	36	35	35	34	33	32	31	30
30	40	39	38	37	36	35	34	33	32
35	47	46	44	43	42	41	40	38	37
40	53	52	51	49	48	47	45	44	43
45	60	58	57	56	54	52	51	50	48
50	67	65	63	62	60	58	57	55	53
55	73	72	70	68	66	64	62	61	59
60	80	78	76	74	72	70	68	66	64

Kg	10 reps	9 reps	8 reps	7 reps	6 reps	5 reps	4 reps	3 reps	2 reps
65	87	84	82	80	78	76	74	72	69
70	93	91	89	86	84	82	79	77	75
75	100	98	95	92	90	88	85	82	80
80	107	104	101	99	96	93	91	88	85
85	113	110	108	105	102	99	96	94	91
90	120	117	114	111	108	105	102	99	96
95	127	124	120	117	114	111	108	105	101
100	133	130	127	123	120	117	113	110	107
105	140	136	133	130	126	123	119	116	112
110	147	143	139	136	132	128	125	121	117
115	153	150	146	142	138	134	130	127	123
120	160	156	152	148	144	140	136	132	128
125	167	162	158	154	150	146	142	138	133
130	173	169	165	160	156	152	147	143	139
135	180	176	171	166	162	158	153	148	144
140	187	182	177	173	168	163	159	154	149
145	193	188	184	179	174	169	164	160	155
150	200	195	190	185	180	175	170	165	160
155	207	202	196	191	186	181	176	170	165
160	213	208	203	197	192	187	181	176	171
165	220	214	209	204	198	192	187	182	176
170	227	221	215	210	204	198	193	187	181
175	233	228	222	216	210	204	198	193	187
180	240	234	228	222	216	210	204	198	192

Kg	10 reps	9 reps	8 reps	7 reps	6 reps	5 reps	4 reps	3 reps	2 reps
185	247	240	234	228	222	216	210	204	197
190	253	247	241	234	228	222	215	209	203
195	260	254	247	240	234	228	221	215	208
200	267	260	253	247	240	233	227	220	213
205	273	266	260	253	246	239	232	226	219
210	280	273	266	259	252	245	238	231	224
215	287	280	272	265	258	251	244	237	229
220	293	286	279	271	264	257	249	242	235
225	300	292	285	278	270	262	255	248	240
230	307	299	291	284	276	268	261	253	245
235	313	306	298	290	282	274	266	258	251
240	320	312	304	296	288	280	272	264	256
245	327	318	310	302	294	286	278	270	261
250	333	325	317	308	300	292	283	275	267
255	340	332	323	314	306	298	289	280	272
260	347	338	329	321	312	303	295	286	277
265	353	344	336	327	318	309	300	292	283
270	360	351	342	333	324	315	306	297	288
275	367	358	348	339	330	321	312	302	293
280	373	364	355	345	336	327	317	308	299
285	380	370	361	352	342	332	323	314	304
290	387	377	367	358	348	338	329	319	309
295	393	384	374	364	354	344	334	324	315
300	400	390	380	370	360	350	340	330	320