

1RM Between 300 & 400



THE ATHLETE'S **PHYSIQUE**

Reps 1 - 10

HOW BUSY MEN AND WOMEN BURN FAT AND BUILD LEAN MUSCLE

Percentage	100%	96%	94%	91%	88%	86%	83%	80%	77%	74%
Reps	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weight	300	288	281	272	263	257	248	239	230	222
	305	293	285	276	267	261	252	242	233	226
	310	298	290	281	271	265	256	246	237	229
	315	302	295	285	276	269	260	250	241	233
	320	307	299	290	280	274	264	254	245	237
	325	312	304	294	284	278	268	258	249	241
	330	317	309	299	289	282	272	262	252	244
	335	322	313	303	293	286	276	266	256	248
	340	326	318	308	298	291	281	270	260	252
	345	331	323	312	302	295	285	274	264	255
	350	336	327	317	306	299	289	278	268	259
	355	341	332	321	311	304	293	282	272	263
	360	346	337	326	315	308	297	286	275	266
	365	350	341	330	319	312	301	290	279	270
	370	355	346	335	324	316	305	294	283	274
	375	360	351	339	328	321	309	298	287	278
	380	365	355	344	333	325	314	302	291	281
	385	370	360	348	337	329	318	306	295	285
390	374	365	353	341	333	322	310	298	289	
395	379	369	357	346	338	326	314	302	292	

Reps 11 - 20

100%	70%	67%	65%	63%	62%	55%	52%	49%	46%	43%
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
300	210	201	195	189	185	165	156	147	138	129
305	214	204	198	192	188	168	159	149	140	131
310	217	208	202	195	191	171	161	152	143	133
315	221	211	205	198	194	173	164	154	145	135
320	224	214	208	202	197	176	166	157	147	138
325	228	218	211	205	200	179	169	159	150	140
330	231	221	215	208	203	182	172	162	152	142
335	235	224	218	211	206	184	174	164	154	144
340	238	228	221	214	209	187	177	167	156	146
345	242	231	224	217	212	190	179	169	159	148
350	245	235	228	221	215	193	182	172	161	151
355	249	238	231	224	218	195	185	174	163	153
360	252	241	234	227	221	198	187	176	166	155
365	256	245	237	230	224	201	190	179	168	157
370	259	248	241	233	228	204	192	181	170	159
375	263	251	244	236	231	206	195	184	173	161
380	266	255	247	239	234	209	198	186	175	163
385	270	258	250	243	237	212	200	189	177	166
390	273	261	254	246	240	215	203	191	179	168
395	277	265	257	249	243	217	205	194	182	170

YOUR COMPLETE GUIDE TO BURN FAT AND BUILD LEAN MUSCLE

THE ATHLETE'S PHYSIQUE