

# %1RM

	intensive				normal				extensive				
1	89	92	94	97	87	89	92	94	84	87	89	92	grinding
2	86	88	91	94	83	86	88	91	80	83	86	88	
3	82	85	88	91	79	82	85	88	76	79	82	85	
4	79	82	85	88	76	79	82	85	72	76	79	82	
5	75	79	82	86	72	75	79	82	69	72	75	79	
6	72	76	80	83	69	72	76	80	65	69	72	76	
7	70	73	77	81	66	70	73	77	62	66	70	73	
8	67	71	75	79	63	67	71	75	59	63	67	71	
9	64	68	73	77	60	64	68	73	55	60	64	68	
10	61	66	70	75	57	61	66	70	52	57	61	66	
11	59	64	68	73	54	59	64	68	49	54	59	64	
12	56	61	66	71	51	56	61	66	46	51	56	61	
1	86	89	91	94	84	86	89	91	81	84	86	89	ballistic
2	79	82	85	88	76	79	82	85	74	77	80	83	
3	73	76	80	83	70	73	77	80	67	70	74	77	
4	67	71	75	79	64	68	72	76	60	64	68	72	
5	62	66	71	75	58	63	67	72	55	59	64	68	
6	56	61	66	71	53	58	63	68	49	54	59	64	
7	52	57	63	68	48	53	59	64	44	49	55	60	
8	47	53	59	65	43	49	55	61	39	45	51	57	
9	43	50	56	63	39	45	52	58	34	41	47	54	
10	39	46	53	60	34	41	48	55	30	37	44	51	
11	35	43	50	58	30	38	45	53	25	33	40	48	
12	32	40	48	56	26	34	42	50	21	29	37	45	
	-3	-2	-1	0	-3	-2	-1	0	-3	-2	-1	0	