

TARGET•WEIGHT•COACH™

ONE REPETITION MAXIMUM ESTIMATE TABLE

Reps:	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
50	53	54	56	57	59	61	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	87	89	92	94	97	100
55	58	60	61	63	65	67	69	71	72	75	77	79	81	83	86	88	90	93	95	98	101	104	107	110
60	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	84	86	88	91	93	96	99	101	104	107	110	113	116	120
65	69	71	73	75	77	79	81	83	86	88	91	93	96	98	101	104	107	110	113	116	119	123	126	129
70	74	76	78	80	83	85	87	90	92	95	98	100	103	106	109	112	115	118	122	125	128	132	136	139
75	79	81	84	86	88	91	94	96	99	102	104	107	110	113	117	120	123	127	130	134	138	142	145	149
80	85	87	89	92	94	97	100	103	105	108	111	114	118	121	124	128	131	135	139	143	147	151	155	159
85	90	92	95	98	100	103	106	109	112	115	118	122	125	129	132	136	140	144	148	152	156	160	165	169
90	95	98	100	103	106	109	112	115	119	122	125	129	132	136	140	144	148	152	156	160	165	170	174	179
95	100	103	106	109	112	115	118	122	125	129	132	136	140	144	148	152	156	160	165	170	174	179	184	189
100	106	109	112	115	118	121	125	128	132	136	139	143	147	151	156	160	164	169	174	179	184	189	194	199
105	111	114	117	121	124	127	131	135	138	142	146	150	154	159	163	168	172	177	182	188	193	198	203	209
110	116	119	123	126	130	133	137	141	145	149	153	157	162	166	171	176	181	186	191	196	202	208	213	219
115	122	125	128	132	136	139	143	147	152	156	160	165	169	174	179	184	189	194	200	205	211	217	223	229
120	127	130	134	138	141	145	150	154	158	163	167	172	177	182	187	192	197	203	208	214	220	226	233	239
125	132	136	140	144	147	152	156	160	165	169	174	179	184	189	194	200	205	211	217	223	229	236	242	249
130	137	141	145	149	153	158	162	167	171	176	181	186	191	197	202	208	213	220	226	232	239	245	252	259
135	143	147	151	155	159	164	168	173	178	183	188	193	199	204	210	216	222	228	234	241	248	255	262	269
140	148	152	156	161	165	170	175	179	185	190	195	200	206	212	218	224	230	236	243	250	257	264	271	279
145	153	157	162	166	171	176	181	186	191	196	202	207	213	219	225	232	238	245	252	259	266	274	281	289
150	159	163	167	172	177	182	187	192	198	203	209	215	221	227	233	240	246	253	260	268	275	283	291	299
155	164	168	173	178	183	188	193	199	204	210	216	222	228	235	241	248	255	262	269	277	284	292	300	309
160	169	174	179	184	189	194	200	205	211	217	223	229	235	242	249	256	263	270	278	286	294	302	310	319
165	174	179	184	189	195	200	206	212	217	224	230	236	243	250	257	264	271	279	286	295	303	311	320	329
170	180	185	190	195	200	206	212	218	224	230	237	243	250	257	264	271	279	287	295	304	312	321	329	339
175	185	190	195	201	206	212	218	224	231	237	244	250	257	265	272	279	287	296	304	313	321	330	339	349
180	190	195	201	207	212	218	224	231	237	244	251	258	265	272	280	287	296	304	312	321	330	340	349	359
185	196	201	206	212	218	224	231	237	244	251	258	265	272	280	288	295	304	312	321	330	339	349	359	369
190	201	206	212	218	224	230	237	244	250	257	265	272	279	287	295	303	311	320	329	339	348	358	368	378
195	206	212	218	224	230	236	243	250	257	264	272	279	287	295	303	311	320	329	339	348	358	368	378	388
200	211	217	223	230	236	242	249	256	264	271	279	286	294	303	311	319	328	338	347	357	367	377	388	398
205	217	223	229	235	242	248	256	263	270	278	286	293	302	310	319	327	337	346	356	366	376	387	397	408
210	222	228	234	241	248	255	262	269	277	285	293	301	309	318	327	335	345	355	365	375	385	396	407	418
215	227	233	240	247	253	261	268	276	283	291	299	308	316	325	334	343	353	363	373	384	395	406	417	428
220	233	239	246	253	259	267	274	282	290	298	306	315	324	333	342	351	361	372	382	393	404	415	426	438
225	238	244	251	258	265	273	281	288	297	305	313	322	331	340	350	359	369	380	391	402	413	425	436	448
230	243	250	257	264	271	279	287	295	303	312	320	329	338	348	358	367	378	388	399	411	422	434	446	458
235	248	255	262	270	277	285	293	301	310	318	327	336	346	356	365	375	386	397	408	420	431	443	455	468
240	254	261	268	276	283	291	299	308	316	325	334	343	353	363	373	383	394	405	417	429	440	453	465	478
245	259	266	273	281	289	297	306	314	323	332	341	351	360	371	381	391	402	414	425	438	450	462	475	488
250	264	272	279	287	295	303	312	321	330	339	348	358	368	378	389	399	411	422	434	447	459	472	485	498
255	270	277	285	293	301	309	318	327	336	346	355	365	375	386	397	407	419	431	443	455	468	481	494	508
260	275	282	290	298	307	315	324	333	343	352	362	372	382	393	404	415	427	439	451	464	477	491	504	518
265	280	288	296	304	312	321	330	340	349	359	369	379	390	401	412	423	435	448	460	473	486	500	514	528
270	285	293	301	310	318	327	337	346	356	366	376	386	397	409	420	431	443	456	469	482	495	509	523	538
275	291	299	307	316	324	333	343	353	362	373	383	394	405	416	428	439	452	464	477	491	505	519	533	548
280	296	304	312	321	330	339	349	359	369	379	390	401	412	424	435	447	460	473	486	500	514	528	543	558
285	301	310	318	327	336	345	355	365	376	386	397	408	419	431	443	455	468	481	495	509	523	538	552	568
290	307	315	324	333	342	351	362	372	382	393	404	415	427	439	451	463	476	490	503	518	532	547	562	578
295	312	320	329	339	348	358	368	378	389	400	411	422	434	446	459	471	484	498	512	527	541	557	572	588
300	317	326	335	344	354	364	374	385	395	407	418	429	441	454	467	479	493	507	521	536	551	566	581	598
305	322	331	340	350	360	370	380	391	402	413	425	436	449	461	474	487	501	515	529	545	560	576	591	608
310	328	337	346	356	365	376	387	397	409	420	432	444	456	469	482	495	509	524	538	554	569	585	601	618
315	333	342	352	362	371	382	393	404	415	427	439	451	463	477	490	503	517	532	547	563	578	594	610	627
320	338	348	357	367	377	388	399	410	422	434	446	458	471	484	498	511	525	540	556	572	587	604	620	637
325	344	353	363	373	383	394	405	417	428	440	453	465	478	492	505	519	534	549	564	580	596	613	630	647
330	349	358	368	379	389	400	412	423	435	447	460	472	485	499	513	527	542	557	573	589	606	623	640	657
335	354	364	374	385	395	406	418	429	442	454	467	479	493	507	521	535	550	566	582	598	615	632	649	667
340	359	369	379	390	401	412	424	436	448	461	474	487	500	514	529	543	558	574	590	607	624	642	659	677
345	365	375	385	396	407	418	430																	