


<div>  <div> <div>Squats</div> <div>One Rep Max (1RM) Conversions</div> </div> </div>									
	Repetitions								
Pounds	10	9	8	7	6	5	4	3	2
5	7	7	7	6	6	6	6	6	5
10	14	14	13	13	12	12	12	11	10
15	21	21	20	19	19	18	17	17	16
20	28	27	27	26	25	24	23	23	21
25	35	34	33	32	31	30	29	28	26
30	42	41	40	39	37	36	35	34	31
35	49	48	46	45	43	42	41	40	37
40	56	55	53	51	50	48	46	45	42
45	63	62	60	58	56	54	52	51	47
50	71	68	66	64	62	60	58	57	52
55	78	75	73	71	68	66	64	62	58
60	85	82	80	77	75	72	69	68	63
65	92	89	86	83	81	78	75	73	68
70	99	96	93	90	87	84	81	79	73
75	106	103	99	96	93	90	87	85	79
80	113	109	106	103	99	96	93	90	84
85	120	116	113	109	106	102	98	96	89
90	127	123	119	116	112	108	104	102	94
95	134	130	126	122	118	114	110	107	100
100	141	137	133	128	124	120	116	113	105
105	148	144	139	135	130	126	122	119	110
110	155	150	146	141	137	132	127	124	115
115	162	157	152	148	143	138	133	130	120
120	169	164	159	154	149	144	139	136	126
125	176	171	166	161	155	150	145	141	131
130	183	178	172	167	161	156	150	147	136
135	190	185	179	173	168	162	156	153	141
140	197	192	186	180	174	168	162	158	147

PTU-Squats-1RM-Conversion-Chart

145	204	198	192	186	180	174	168	164	152
150	212	205	199	193	186	180	174	170	157
155	219	212	206	199	193	186	179	175	162
160	226	219	212	205	199	192	185	181	168
165	233	226	219	212	205	198	191	186	173
170	240	233	225	218	211	204	197	192	178
175	247	239	232	225	217	210	203	198	183
180	254	246	239	231	224	216	208	203	189
185	261	253	245	238	230	222	214	209	194
190	268	260	252	244	236	228	220	215	199
195	275	267	259	250	242	234	226	220	204
200	282	274	265	257	248	240	232	226	210
205	289	280	272	263	255	246	237	232	215
210	296	287	278	270	261	252	243	237	220
215	303	294	285	276	267	258	249	243	225
220	310	301	292	282	273	264	255	249	230
225	317	308	298	289	279	270	260	254	236
230	324	315	305	295	286	276	266	260	241
235	331	321	312	302	292	282	272	266	246
240	338	328	318	308	298	288	278	271	251
245	345	335	325	315	304	294	284	277	257
250	353	342	332	321	311	300	289	283	262
255	360	349	338	327	317	306	295	288	267
260	367	356	345	334	323	312	301	294	272
265	374	363	351	340	329	318	307	299	278
270	381	369	358	347	335	324	313	305	283
275	388	376	365	353	342	330	318	311	288
280	395	383	371	360	348	336	324	316	293
285	402	390	378	366	354	342	330	322	299
290	409	397	385	372	360	348	336	328	304
295	416	404	391	379	366	354	341	333	309
300	423	410	398	385	373	360	347	339	314
305	430	417	404	392	379	366	353	345	319

PTU-Squats-1RM-Conversion-Chart

310	437	424	411	398	385	372	359	350	325
315	444	431	418	404	391	378	365	356	330
320	451	438	424	411	397	384	370	362	335
325	458	445	431	417	404	390	376	367	340
330	465	451	438	424	410	396	382	373	346
335	472	458	444	430	416	402	388	379	351
340	479	465	451	437	422	408	394	384	356
345	486	472	457	443	428	414	399	390	361
350	494	479	464	449	435	420	405	396	367
355	501	486	471	456	441	426	411	401	372
360	508	492	477	462	447	432	417	407	377
365	515	499	484	469	453	438	422	412	382
370	522	506	491	475	460	444	428	418	388
375	529	513	497	482	466	450	434	424	393
380	536	520	504	488	472	456	440	429	398
385	543	527	511	494	478	462	446	435	403
390	550	534	517	501	484	468	451	441	409
395	557	540	524	507	491	474	457	446	414
400	564	547	530	514	497	480	463	452	419
405	571	554	537	520	503	486	469	458	424
410	578	561	544	526	509	492	475	463	429
415	585	568	550	533	515	498	480	469	435
420	592	575	557	539	522	504	486	475	440
425	599	581	564	546	528	510	492	480	445
430	606	588	570	552	534	516	498	486	450
435	613	595	577	559	540	522	504	492	456
440	620	602	583	565	546	528	509	497	461
445	627	609	590	571	553	534	515	503	466
450	635	616	597	578	559	540	521	509	471
455	642	622	603	584	565	546	527	514	477
460	649	629	610	591	571	552	532	520	482
465	656	636	617	597	578	558	538	525	487
470	663	643	623	603	584	564	544	531	492

PTU-Squats-1RM-Conversion-Chart

475	670	650	630	610	590	570	550	537	498
480	677	657	636	616	596	576	556	542	503
485	684	663	643	623	602	582	561	548	508
490	691	670	650	629	609	588	567	554	513
495	698	677	656	636	615	594	573	559	519
500	705	684	663	642	621	600	579	565	524
505	712	691	670	648	627	606	585	571	529
510	719	698	676	655	633	612	590	576	534
515	726	705	683	661	640	618	596	582	539
520	733	711	690	668	646	624	602	588	545
525	740	718	696	674	652	630	608	593	550
530	747	725	703	681	658	636	613	599	555
535	754	732	709	687	664	642	619	605	560
540	761	739	716	693	671	648	625	610	566
545	768	746	723	700	677	654	631	616	571
550	776	752	729	706	683	660	637	622	576
555	783	759	736	713	689	666	642	627	581
560	790	766	743	719	696	672	648	633	587
565	797	773	749	725	702	678	654	638	592
570	804	780	756	732	708	684	660	644	597
575	811	787	762	738	714	690	666	650	602
580	818	793	769	745	720	696	671	655	608
585	825	800	776	751	727	702	677	661	613
590	832	807	782	758	733	708	683	667	618
595	839	814	789	764	739	714	689	672	623
600	846	821	796	770	745	720	695	678	629
605	853	828	802	777	751	726	700	684	634
610	860	834	809	783	758	732	706	689	639
615	867	841	815	790	764	738	712	695	644
620	874	848	822	796	770	744	718	701	649
625	881	855	829	803	776	750	723	706	655
630	888	862	835	809	782	756	729	712	660
635	895	869	842	815	789	762	735	718	665

PTU-Squats-1RM-Conversion-Chart

640	902	876	849	822	795	768	741	723	670
645	909	882	855	828	801	774	747	729	676
650	917	889	862	835	807	780	752	735	681
655	924	896	869	841	814	786	758	740	686
660	931	903	875	847	820	792	764	746	691
665	938	910	882	854	826	798	770	751	697
670	945	917	888	860	832	804	776	757	702
675	952	923	895	867	838	810	781	763	707
680	959	930	902	873	845	816	787	768	712
685	966	937	908	880	851	822	793	774	718
690	973	944	915	886	857	828	799	780	723
695	980	951	922	892	863	834	804	785	728
700	987	958	928	899	869	840	810	791	733
705	994	964	935	905	876	846	816	797	738
710	1001	971	941	912	882	852	822	802	744
715	1008	978	948	918	888	858	828	808	749
720	1015	985	955	924	894	864	833	814	754
725	1022	992	961	931	900	870	839	819	759
730	1029	999	968	937	907	876	845	825	765
735	1036	1005	975	944	913	882	851	831	770
740	1043	1012	981	950	919	888	857	836	775
745	1050	1019	988	957	925	894	862	842	780
750	1058	1026	995	963	932	900	868	848	786
755	1065	1033	1001	969	938	906	874	853	791
760	1072	1040	1008	976	944	912	880	859	796
765	1079	1047	1014	982	950	918	885	864	801
770	1086	1053	1021	989	956	924	891	870	807
775	1093	1060	1028	995	963	930	897	876	812
780	1100	1067	1034	1002	969	936	903	881	817
785	1107	1074	1041	1008	975	942	909	887	822
790	1114	1081	1048	1014	981	948	914	893	828
795	1121	1088	1054	1021	987	954	920	898	833
800	1128	1094	1061	1027	994	960	926	904	838

PTU-Squats-1RM-Conversion-Chart

805	1135	1101	1067	1034	1000	966	932	910	843
810	1142	1108	1074	1040	1006	972	938	915	848
815	1149	1115	1081	1046	1012	978	943	921	854
820	1156	1122	1087	1053	1018	984	949	927	859
825	1163	1129	1094	1059	1025	990	955	932	864
830	1170	1135	1101	1066	1031	996	961	938	869
835	1177	1142	1107	1072	1037	1002	967	944	875
840	1184	1149	1114	1079	1043	1008	972	949	880
845	1191	1156	1120	1085	1049	1014	978	955	885
850	1199	1163	1127	1091	1056	1020	984	961	890
855	1206	1170	1134	1098	1062	1026	990	966	896
860	1213	1176	1140	1104	1068	1032	995	972	901
865	1220	1183	1147	1111	1074	1038	1001	977	906
870	1227	1190	1154	1117	1081	1044	1007	983	911
875	1234	1197	1160	1124	1087	1050	1013	989	917
880	1241	1204	1167	1130	1093	1056	1019	994	922
885	1248	1211	1174	1136	1099	1062	1024	1000	927
890	1255	1218	1180	1143	1105	1068	1030	1006	932
895	1262	1224	1187	1149	1112	1074	1036	1011	938
900	1269	1231	1193	1156	1118	1080	1042	1017	943
905	1276	1238	1200	1162	1124	1086	1048	1023	948
910	1283	1245	1207	1168	1130	1092	1053	1028	953
915	1290	1252	1213	1175	1136	1098	1059	1034	958
920	1297	1259	1220	1181	1143	1104	1065	1040	964
925	1304	1265	1227	1188	1149	1110	1071	1045	969
930	1311	1272	1233	1194	1155	1116	1076	1051	974
935	1318	1279	1240	1201	1161	1122	1082	1057	979
940	1325	1286	1246	1207	1167	1128	1088	1062	985
945	1332	1293	1253	1213	1174	1134	1094	1068	990
950	1340	1300	1260	1220	1180	1140	1100	1074	995
955	1347	1306	1266	1226	1186	1146	1105	1079	1000
960	1354	1313	1273	1233	1192	1152	1111	1085	1006
965	1361	1320	1280	1239	1199	1158	1117	1090	1011

PTU-Squats-1RM-Conversion-Chart

970	1368	1327	1286	1245	1205	1164	1123	1096	1016
975	1375	1334	1293	1252	1211	1170	1129	1102	1021
980	1382	1341	1299	1258	1217	1176	1134	1107	1027
985	1389	1347	1306	1265	1223	1182	1140	1113	1032
990	1396	1354	1313	1271	1230	1188	1146	1119	1037
995	1403	1361	1319	1278	1236	1194	1152	1124	1042
1000	1410	1368	1326	1284	1242	1200	1158	1130	1048