


<div>  <div> <h1>Deadlift</h1> <h2>One Rep Max (1RM) Conversions</h2> </div> </div>									
	Repetitions								
Pounds	10	9	8	7	6	5	4	3	2
5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
10	12	12	12	12	12	12	11	11	11
15	19	18	18	18	18	17	17	17	16
20	25	25	24	24	24	23	23	23	21
25	31	31	31	30	30	29	29	28	27
30	37	37	37	36	35	35	34	34	32
35	43	43	43	42	41	41	40	40	37
40	50	49	49	48	47	47	46	45	43
45	56	55	55	54	53	52	52	51	48
50	62	62	61	60	59	58	57	57	53
55	68	68	67	66	65	64	63	62	59
60	74	74	73	72	71	70	69	68	64
65	81	80	79	78	77	76	75	73	69
70	87	86	85	84	83	81	80	79	75
75	93	92	92	90	89	87	86	85	80
80	99	99	98	96	94	93	92	90	85
85	105	105	104	102	100	99	97	96	91
90	112	111	110	108	106	105	103	102	96
95	118	117	116	114	112	111	109	107	101
100	124	123	122	120	118	116	115	113	107
105	130	129	128	126	124	122	120	119	112
110	136	136	134	132	130	128	126	124	117
115	143	142	140	138	136	134	132	130	122
120	149	148	146	144	142	140	138	136	128
125	155	154	153	150	148	146	143	141	133
130	161	160	159	156	154	151	149	147	138
135	167	166	165	162	159	157	155	153	144
140	174	172	171	168	165	163	161	158	149

PTU-Deadlift-1RM-Conversion-Chart

145	180	179	177	174	171	169	166	164	154
150	186	185	183	180	177	175	172	170	160
155	192	191	189	186	183	180	178	175	165
160	198	197	195	192	189	186	184	181	170
165	205	203	201	198	195	192	189	186	176
170	211	209	207	204	201	198	195	192	181
175	217	216	214	210	207	204	201	198	186
180	223	222	220	216	213	210	206	203	192
185	229	228	226	222	218	215	212	209	197
190	236	234	232	228	224	221	218	215	202
195	242	240	238	234	230	227	224	220	208
200	248	246	244	240	236	233	229	226	213
205	254	253	250	246	242	239	235	232	218
210	260	259	256	252	248	244	241	237	224
215	267	265	262	258	254	250	247	243	229
220	273	271	268	264	260	256	252	249	234
225	279	277	275	270	266	262	258	254	240
230	285	283	281	276	272	268	264	260	245
235	291	290	287	282	278	274	270	266	250
240	298	296	293	288	283	279	275	271	256
245	304	302	299	294	289	285	281	277	261
250	310	308	305	300	295	291	287	283	266
255	316	314	311	305	301	297	292	288	272
260	322	320	317	311	307	303	298	294	277
265	329	326	323	317	313	308	304	299	282
270	335	333	329	323	319	314	310	305	288
275	341	339	336	329	325	320	315	311	293
280	347	345	342	335	331	326	321	316	298
285	353	351	348	341	337	332	327	322	304
290	360	357	354	347	342	338	333	328	309
295	366	363	360	353	348	343	338	333	314
300	372	370	366	359	354	349	344	339	320
305	378	376	372	365	360	355	350	345	325

PTU-Deadlift-1RM-Conversion-Chart

310	384	382	378	371	366	361	356	350	330
315	391	388	384	377	372	367	361	356	335
320	397	394	390	383	378	372	367	362	341
325	403	400	397	389	384	378	373	367	346
330	409	407	403	395	390	384	379	373	351
335	415	413	409	401	396	390	384	379	357
340	422	419	415	407	402	396	390	384	362
345	428	425	421	413	407	402	396	390	367
350	434	431	427	419	413	407	401	396	373
355	440	437	433	425	419	413	407	401	378
360	446	444	439	431	425	419	413	407	383
365	453	450	445	437	431	425	419	412	389
370	459	456	451	443	437	431	424	418	394
375	465	462	458	449	443	437	430	424	399
380	471	468	464	455	449	442	436	429	405
385	477	474	470	461	455	448	442	435	410
390	484	480	476	467	461	454	447	441	415
395	490	487	482	473	466	460	453	446	421
400	496	493	488	479	472	466	459	452	426
405	502	499	494	485	478	471	465	458	431
410	508	505	500	491	484	477	470	463	437
415	515	511	506	497	490	483	476	469	442
420	521	517	512	503	496	489	482	475	447
425	527	524	519	509	502	495	487	480	453
430	533	530	525	515	508	501	493	486	458
435	539	536	531	521	514	506	499	492	463
440	546	542	537	527	520	512	505	497	469
445	552	548	543	533	526	518	510	503	474
450	558	554	549	539	531	524	516	509	479
455	564	561	555	545	537	530	522	514	485
460	570	567	561	551	543	535	528	520	490
465	577	573	567	557	549	541	533	525	495
470	583	579	573	563	555	547	539	531	501

PTU-Deadlift-1RM-Conversion-Chart

475	589	585	580	569	561	553	545	537	506
480	595	591	586	575	567	559	551	542	511
485	601	598	592	581	573	565	556	548	517
490	608	604	598	587	579	570	562	554	522
495	614	610	604	593	585	576	568	559	527
500	620	616	610	599	591	582	574	565	533
505	626	622	616	605	596	588	579	571	538
510	632	628	622	611	602	594	585	576	543
515	639	634	628	617	608	599	591	582	548
520	645	641	634	623	614	605	596	588	554
525	651	647	641	629	620	611	602	593	559
530	657	653	647	635	626	617	608	599	564
535	663	659	653	641	632	623	614	605	570
540	670	665	659	647	638	629	619	610	575
545	676	671	665	653	644	634	625	616	580
550	682	678	671	659	650	640	631	622	586
555	688	684	677	665	655	646	637	627	591
560	694	690	683	671	661	652	642	633	596
565	701	696	689	677	667	658	648	638	602
570	707	702	695	683	673	663	654	644	607
575	713	708	702	689	679	669	660	650	612
580	719	715	708	695	685	675	665	655	618
585	725	721	714	701	691	681	671	661	623
590	732	727	720	707	697	687	677	667	628
595	738	733	726	713	703	693	682	672	634
600	744	739	732	719	709	698	688	678	639
605	750	745	738	725	715	704	694	684	644
610	756	752	744	731	720	710	700	689	650
615	763	758	750	737	726	716	705	695	655
620	769	764	756	743	732	722	711	701	660
625	775	770	763	749	738	728	717	706	666
630	781	776	769	755	744	733	723	712	671
635	787	782	775	761	750	739	728	718	676

PTU-Deadlift-1RM-Conversion-Chart

640	794	788	781	767	756	745	734	723	682
645	800	795	787	773	762	751	740	729	687
650	806	801	793	779	768	757	746	735	692
655	812	807	799	785	774	762	751	740	698
660	818	813	805	791	779	768	757	746	703
665	825	819	811	797	785	774	763	751	708
670	831	825	817	803	791	780	768	757	714
675	837	832	824	809	797	786	774	763	719
680	843	838	830	815	803	792	780	768	724
685	849	844	836	821	809	797	786	774	730
690	856	850	842	827	815	803	791	780	735
695	862	856	848	833	821	809	797	785	740
700	868	862	854	839	827	815	803	791	746
705	874	869	860	845	833	821	809	797	751
710	880	875	866	851	839	826	814	802	756
715	887	881	872	857	844	832	820	808	761
720	893	887	878	863	850	838	826	814	767
725	899	893	885	869	856	844	832	819	772
730	905	899	891	875	862	850	837	825	777
735	911	906	897	881	868	856	843	831	783
740	918	912	903	887	874	861	849	836	788
745	924	918	909	893	880	867	855	842	793
750	930	924	915	899	886	873	860	848	799
755	936	930	921	904	892	879	866	853	804
760	942	936	927	910	898	885	872	859	809
765	949	942	933	916	903	890	877	864	815
770	955	949	939	922	909	896	883	870	820
775	961	955	946	928	915	902	889	876	825
780	967	961	952	934	921	908	895	881	831
785	973	967	958	940	927	914	900	887	836
790	980	973	964	946	933	920	906	893	841
795	986	979	970	952	939	925	912	898	847
800	992	986	976	958	945	931	918	904	852

PTU-Deadlift-1RM-Conversion-Chart

805	998	992	982	964	951	937	923	910	857
810	1004	998	988	970	957	943	929	915	863
815	1011	1004	994	976	963	949	935	921	868
820	1017	1010	1000	982	968	954	941	927	873
825	1023	1016	1007	988	974	960	946	932	879
830	1029	1023	1013	994	980	966	952	938	884
835	1035	1029	1019	1000	986	972	958	944	889
840	1042	1035	1025	1006	992	978	963	949	895
845	1048	1041	1031	1012	998	984	969	955	900
850	1054	1047	1037	1018	1004	989	975	961	905
855	1060	1053	1043	1024	1010	995	981	966	911
860	1066	1060	1049	1030	1016	1001	986	972	916
865	1073	1066	1055	1036	1022	1007	992	977	921
870	1079	1072	1061	1042	1027	1013	998	983	927
875	1085	1078	1068	1048	1033	1019	1004	989	932
880	1091	1084	1074	1054	1039	1024	1009	994	937
885	1097	1090	1080	1060	1045	1030	1015	1000	943
890	1104	1096	1086	1066	1051	1036	1021	1006	948
895	1110	1103	1092	1072	1057	1042	1027	1011	953
900	1116	1109	1098	1078	1063	1048	1032	1017	959
905	1122	1115	1104	1084	1069	1053	1038	1023	964
910	1128	1121	1110	1090	1075	1059	1044	1028	969
915	1135	1127	1116	1096	1081	1065	1050	1034	974
920	1141	1133	1122	1102	1087	1071	1055	1040	980
925	1147	1140	1129	1108	1092	1077	1061	1045	985
930	1153	1146	1135	1114	1098	1083	1067	1051	990
935	1159	1152	1141	1120	1104	1088	1072	1057	996
940	1166	1158	1147	1126	1110	1094	1078	1062	1001
945	1172	1164	1153	1132	1116	1100	1084	1068	1006
950	1178	1170	1159	1138	1122	1106	1090	1074	1012
955	1184	1177	1165	1144	1128	1112	1095	1079	1017
960	1190	1183	1171	1150	1134	1117	1101	1085	1022
965	1197	1189	1177	1156	1140	1123	1107	1090	1028

PTU-Deadlift-1RM-Conversion-Chart

970	1203	1195	1183	1162	1146	1129	1113	1096	1033
975	1209	1201	1190	1168	1151	1135	1118	1102	1038
980	1215	1207	1196	1174	1157	1141	1124	1107	1044
985	1221	1214	1202	1180	1163	1147	1130	1113	1049
990	1228	1220	1208	1186	1169	1152	1136	1119	1054
995	1234	1226	1214	1192	1175	1158	1141	1124	1060
1000	1240	1232	1220	1198	1181	1164	1147	1130	1065