

# SPT-Education

Tabelle zur Bestimmung der Gewichte im Krafttraining												
WDH	40 x	30 x	20 x	15-10x	12-15x	10-12x	8-10x	5-8 x	3-5 x	3 x	2 x	1 x
% von 1RM	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	98	100
1 RM in kg												
300	150	165	180	195	210	225	240	255	270	285	294	300
295	148	162	177	192	207	221	236	251	266	280	289	295
290	145	160	174	189	203	218	232	247	261	276	284	290
285	143	157	171	185	200	214	228	242	257	271	279	285
280	140	154	168	182	196	210	224	238	252	266	274	280
275	138	151	165	179	193	208	220	234	248	261	270	275
270	135	149	162	176	189	203	216	230	243	257	266	270
265	133	146	159	172	186	199	212	225	239	252	260	265
260	130	143	156	169	182	195	208	221	234	247	255	260
255	128	140	153	166	179	191	204	217	230	242	250	255
250	125	138	150	163	175	188	200	213	225	238	245	250
245	123	135	147	159	172	184	196	208	221	233	240	245
240	120	132	144	156	168	180	192	204	216	228	235	240
235	118	129	141	153	165	176	188	200	212	223	230	235
230	115	127	138	150	161	173	184	196	207	219	225	230
225	113	124	135	146	158	169	180	191	203	214	221	225
220	110	121	132	143	154	165	176	187	198	209	216	220
215	108	118	129	140	151	161	172	183	194	204	211	215
210	105	116	126	137	147	158	168	179	189	200	208	210
205	103	113	123	133	144	154	164	174	185	195	201	205
200	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	196	200
195	98	107	117	127	137	146	156	166	176	185	191	195
190	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	186	190
185	93	102	111	120	130	139	148	157	167	176	181	185
180	90	99	108	117	126	135	144	153	162	171	176	180
175	88	96	105	114	123	131	140	148	158	166	172	175
170	85	94	102	111	119	128	136	145	153	162	167	170
165	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	162	165
160	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152	157	160
155	78	85	93	101	109	116	124	132	140	147	152	155
150	75	83	90	98	105	113	120	128	135	143	147	150
145	73	80	87	94	102	109	116	123	131	138	142	145
140	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	137	140
135	68	74	81	88	95	101	108	115	122	128	132	135
130	65	72	78	85	92	98	104	111	117	124	127	130
125	63	69	75	81	88	94	100	106	113	119	123	125
120	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	118	120
115	58	63	69	75	81	86	92	98	104	109	113	115
110	55	61	66	72	77	83	88	94	98	105	108	110
105	53	59	63	68	74	79	84	89	95	100	103	105
100	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	98	100
95	48	52	57	62	67	71	76	81	86	90	93	95
90	45	50	54	59	63	68	72	77	81	86	88	90
85	43	47	51	55	60	64	68	72	77	81	83	85
80	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	78	80
75	38	41	45	49	53	56	60	64	68	71	74	75
70	35	39	42	46	49	53	56	60	63	67	69	70
65	33	36	39	42	46	49	52	55	59	62	64	65
60	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	59	60
55	28	30	33	36	39	41	44	47	50	52	54	55
50	25	28	30	33	35	38	40	43	45	48	49	50
45	23	26	27	29	32	34	36	38	41	43	44	45
40	20	22	24	26	26	30	32	34	36	38	39	40
35	18	19	21	23	25	26	28	30	32	33	34	35
30	15	17	19	20	21	23	24	26	27	29	29	30
25	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	25
20	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
15	8	8	9	10	11	11	12	13	14	14	15	15
10	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10
5	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5