

PRINCETON STRENGTH TRAINING PERCENTAGE CHART

MAX	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%
100	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
105	53	58	63	68	74	79	84	89	95	100	105	110	116
110	55	61	66	72	77	83	88	94	99	105	110	116	121
115	58	63	69	75	81	86	92	98	104	109	115	121	127
120	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120	126	132
125	63	69	75	81	88	94	100	106	113	119	125	131	138
130	65	72	78	85	91	98	104	111	117	124	130	137	143
135	68	74	81	88	95	101	108	115	122	128	135	142	149
140	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154
145	73	80	87	94	102	109	116	123	131	138	145	152	160
150	75	83	90	98	105	113	120	128	135	143	150	158	165
155	78	85	93	101	109	116	124	132	140	147	155	163	171
160	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160	168	176
165	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173	182
170	85	94	102	111	119	128	136	145	153	162	170	179	187
175	88	96	105	114	123	131	140	149	158	166	175	184	193
180	90	99	108	117	126	135	144	153	162	171	180	189	198
185	93	102	111	120	130	139	148	157	167	176	185	194	204
190	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200	209
195	98	107	117	127	137	146	156	166	176	185	195	205	215
200	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
205	103	113	123	133	144	154	164	174	185	195	205	215	226
210	105	116	126	137	147	158	168	179	189	200	210	221	231
215	108	118	129	140	151	161	172	183	194	204	215	226	237
220	110	121	132	143	154	165	176	187	198	209	220	231	242
225	113	124	135	146	158	169	180	191	203	214	225	236	248
230	115	127	138	150	161	173	184	196	207	219	230	242	253
235	118	129	141	153	165	176	188	200	212	223	235	247	259
240	120	132	144	156	168	180	192	204	216	228	240	252	264
245	123	135	147	159	172	184	196	208	221	233	245	257	270
250	125	138	150	163	175	188	200	213	225	238	250	263	275
255	128	140	153	166	179	191	204	217	230	242	255	268	281
260	130	143	156	169	182	195	208	221	234	247	260	273	286
265	133	146	159	172	186	199	212	225	239	252	265	278	292
270	135	149	162	176	189	203	216	230	243	257	270	284	297
275	138	151	165	179	193	206	220	234	248	261	275	289	303
280	140	154	168	182	196	210	224	238	252	266	280	294	308
285	143	157	171	185	200	214	228	242	257	271	285	299	314
290	145	160	174	189	203	218	232	247	261	276	290	305	319

PRINCETON STRENGTH TRAINING PERCENTAGE CHART

MAX	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%
295	148	162	177	192	207	221	236	251	266	280	295	310	325
300	150	165	180	195	210	225	240	255	270	285	300	315	330
305	153	168	183	198	214	229	244	259	275	290	305	320	336
310	155	171	186	202	217	233	248	264	279	295	310	326	341
315	158	173	189	205	221	236	252	268	284	299	315	331	347
320	160	176	192	208	224	240	256	272	288	304	320	336	352
325	163	179	195	211	228	244	260	276	293	309	325	341	358
330	165	182	198	215	231	248	264	281	297	314	330	347	363
335	168	184	201	218	235	251	268	285	302	318	335	352	369
340	170	187	204	221	238	255	272	289	306	323	340	357	374
345	173	190	207	224	242	259	276	293	311	328	345	362	380
350	175	193	210	228	245	263	280	298	315	333	350	368	385
355	178	195	213	231	249	266	284	302	320	337	355	373	391
360	180	198	216	234	252	270	288	306	324	342	360	378	396
365	183	201	219	237	256	274	292	310	329	347	365	383	402
370	185	204	222	241	259	278	296	315	333	352	370	389	407
375	188	206	225	244	263	281	300	319	338	356	375	394	413
380	190	209	228	247	266	285	304	323	342	361	380	399	418
385	193	212	231	250	270	289	308	327	347	366	385	404	424
390	195	215	234	254	273	293	312	332	351	371	390	410	429
395	198	217	237	257	277	296	316	336	356	375	395	415	435
400	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440
405	203	223	243	263	284	304	324	344	365	385	405	425	446
410	205	226	246	267	287	308	328	349	369	390	410	431	451
415	208	228	249	270	291	311	332	353	374	394	415	436	457
420	210	231	252	273	294	315	336	357	378	399	420	441	462
425	213	234	255	276	298	319	340	361	383	404	425	446	468
430	215	237	258	280	301	323	344	366	387	409	430	452	473
435	218	239	261	283	305	326	348	370	392	413	435	457	479
440	220	242	264	286	308	330	352	374	396	418	440	462	484
445	223	245	267	289	312	334	356	378	401	423	445	467	490
450	225	248	270	293	315	338	360	383	405	428	450	473	495
455	228	250	273	296	319	341	364	387	410	432	455	478	501
460	230	253	276	299	322	345	368	391	414	437	460	483	506
465	233	256	279	302	326	349	372	395	419	442	465	488	512
470	235	259	282	306	329	353	376	400	423	447	470	494	517
475	238	261	285	309	333	356	380	404	428	451	475	499	523
480	240	264	288	312	336	360	384	408	432	456	480	504	528
485	243	267	291	315	340	364	388	412	437	461	485	509	534

PRINCETON STRENGTH TRAINING PERCENTAGE CHART

MAX	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%
490	245	270	294	319	343	368	392	417	441	466	490	515	539
495	248	272	297	322	347	371	396	421	446	470	495	520	545
500	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550
505	253	278	303	328	354	379	404	429	455	480	505	530	556
510	255	281	306	332	357	383	408	434	459	485	510	536	561
515	258	283	309	335	361	386	412	438	464	489	515	541	567
520	260	286	312	338	364	390	416	442	468	494	520	546	572
525	263	289	315	341	368	394	420	446	473	499	525	551	578
530	265	292	318	345	371	398	424	451	477	504	530	557	583
535	268	294	321	348	375	401	428	455	482	508	535	562	589
540	270	297	324	351	378	405	432	459	486	513	540	567	594
545	273	300	327	354	382	409	436	463	491	518	545	572	600
550	275	303	330	358	385	413	440	468	495	523	550	578	605
555	278	305	333	361	389	416	444	472	500	527	555	583	611
560	280	308	336	364	392	420	448	476	504	532	560	588	616
565	283	311	339	367	396	424	452	480	509	537	565	593	622
570	285	314	342	371	399	428	456	485	513	542	570	599	627
575	288	316	345	374	403	431	460	489	518	546	575	604	633
580	290	319	348	377	406	435	464	493	522	551	580	609	638
585	293	322	351	380	410	439	468	497	527	556	585	614	644
590	295	325	354	384	413	443	472	502	531	561	590	620	649
595	298	327	357	387	417	446	476	506	536	565	595	625	655
600	300	330	360	390	420	450	480	510	540	570	600	630	660
605	303	333	363	393	424	454	484	514	545	575	605	635	666
610	305	336	366	397	427	458	488	519	549	580	610	641	671
615	308	338	369	400	431	461	492	523	554	584	615	646	677
620	310	341	372	403	434	465	496	527	558	589	620	651	682
625	313	344	375	406	438	469	500	531	563	594	625	656	688
630	315	347	378	410	441	473	504	536	567	599	630	662	693
635	318	349	381	413	445	476	508	540	572	603	635	667	699
640	320	352	384	416	448	480	512	544	576	608	640	672	704
645	323	355	387	419	452	484	516	548	581	613	645	677	710
650	325	358	390	423	455	488	520	553	585	618	650	683	715
655	328	360	393	426	459	491	524	557	590	622	655	688	721
660	330	363	396	429	462	495	528	561	594	627	660	693	726
665	333	366	399	432	466	499	532	565	599	632	665	698	732
670	335	369	402	436	469	503	536	570	603	637	670	704	737
675	338	371	405	439	473	506	540	574	608	641	675	709	743
680	340	374	408	442	476	510	544	578	612	646	680	714	748