

SWD Bar Loading Chart													
Weight (1 RM)	45# Bar Load (Per Side)	35# Bar Load (Per Side)	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
45	none	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45
55	5	10	-	-	-	-	-	-	45	45	50	50	55
65	10	15	-	-	-	-	45	50	50	55	60	60	65
75	15	15, 5	-	-	45	50	55	55	60	65	70	70	75
85	15, 5	25	45	45	50	55	60	65	70	70	75	80	85
95	25	25, 5	50	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
105	25, 5	25, 10	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
115	25, 10	25, 15	60	65	70	75	80	85	90	100	105	110	115
125	25, 15	45	65	70	75	80	90	95	100	105	115	120	125
135	45	45, 5	70	75	80	90	95	100	110	115	120	130	135
145	45, 5	45, 10	75	80	85	95	100	110	115	125	130	140	145
155	45, 10	45, 15	80	85	95	100	110	115	125	130	140	145	155
165	45, 15	45, 15, 5	85	90	100	105	115	125	130	140	150	155	165
175	45, 15, 5	45, 25	90	95	105	115	125	130	140	150	160	165	175
185	45, 25	45, 25, 5	95	100	110	120	130	140	150	155	165	175	185
195	45, 25, 5	45, 25, 10	100	105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
205	45, 25, 10	45, 25, 15	105	115	125	135	145	155	165	175	185	195	205
215	45, 25, 15	45, 45	110	120	130	140	150	160	170	185	195	205	215
225	45, 45	45, 45, 5	115	125	135	145	160	170	180	190	205	215	225
235	45, 45, 5	45, 45, 10	120	130	140	155	165	175	190	200	210	225	235
245	45, 45, 10	45, 45, 15	125	135	145	160	170	185	195	210	220	235	245
255	45, 45, 15	45, 45, 15, 5	130	140	155	165	180	190	205	215	230	240	255
265	45, 45, 15, 5	45, 45, 25	135	145	160	170	185	200	210	225	240	250	265
275	45, 45, 25	45, 45, 25, 5	140	150	165	180	195	205	220	235	250	260	275
285	45, 45, 25, 5	45, 45, 25, 10	145	155	170	185	200	215	230	240	255	270	285
295	45, 45, 25, 10	45, 45, 25, 15	150	160	175	190	205	220	235	250	265	280	295
305	45, 45, 25, 15	45, 45, 45	155	170	185	200	215	230	245	260	275	290	305
315	45, 45, 45	-	160	175	190	205	220	235	250	270	285	300	315
325	45, 45, 45, 5	-	165	180	195	210	230	245	260	275	295	310	325
335	45, 45, 45, 10	-	170	185	200	220	235	250	270	285	300	320	335
345	45, 45, 45, 15	-	175	190	205	225	240	260	275	295	310	330	345
355	45, 45, 45, 15, 5	-	180	195	215	230	250	265	285	300	320	335	355
365	45, 45, 45, 25	-	185	200	220	235	255	275	290	310	330	345	365
375	45, 45, 45, 25, 5	-	190	205	225	245	265	280	300	320	340	355	375
385	45, 45, 45, 25, 10	-	195	210	230	250	270	290	310	325	345	365	385
395	45, 45, 45, 25, 15	-	200	215	235	255	275	295	315	335	355	375	395
405	45, 45, 45, 45	-	205	225	245	265	285	305	325	345	365	385	405