

### Toistojen maksimaalinen kuorma prosentteina

Toistot (Repetition maximum)	% / max
1 RM	100 %
2 RM	95+- 2 %
3 RM	90+-3 %
4 RM	86+- 4 %
5 RM	82+- 5 %
6 RM	78+- 6 %
7 RM	74+- 7 %
8 RM	70+- 8 % (62% - 78%)
9 RM	65+- 9 %
10 RM	61+- 10 %
11 RM	57+- 11 %
12 RM	53+- 12 %
13 RM	49+- 13 %
14 RM	45+- 14 %
15 RM	41+- 15 %
16 RM	37+- 16 %

Lähteet: Salminen & Karvinen (2006), Sakari-Rantala (2004), Ahtiainen & Häkkinen (2004)