%1RM YÜZDE TABLOSU

Çalışma ağırlığını saniyede bul · Epley formülü ile 1RM tahmini

HİBRİT PORTAL

Epley formülü — 1RM'ini bilmiyorsan tahmin et:

1RM ≈ Ağırlık × (1 + Tekrar ÷ 30)

Örnek: 80 kg × 5 temiz tekrar → 80 × (1 + 5/30) ≈ **93 kg** → tabloda 95 kg satırını kullan. Formül 1–10 tekrar aralığında güvenilirdir.

Nasıl kullanılır?

1. 1RM'ini (ya da Epley tahminini) en yakın 5 kg'a yuvarla, satırını bul.
2. Programındaki yüzdeye git (örn. 5×5 @ %80). Kesişen hücre çalışma ağırlığındır.
3. Değerler en yakın **2,5 kg**'a yuvarlıdır — standart plaka setiyle yüklenir.
4. %60–70 teknik/hacim · %75–85 güç · %90+ maksimal. Kötü günde bir satır aşağı in.

1RM 40–200 KG · %50–%95 · 2,5 KG'A YUVARLI

1RM	%50	%55	%60	%65	%70	%75	%80	%85	%90	%95
40 kg	**20**	**22,5**	**25**	**25**	**27,5**	**30**	**32,5**	**35**	**35**	**37,5**
45 kg	22,5	25	27,5	30	32,5	35	35	37,5	40	42,5
50 kg	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5
55 kg	27,5	30	32,5	35	37,5	40	45	47,5	50	52,5
60 kg	**30**	**32,5**	**35**	**40**	**42,5**	**45**	**47,5**	**50**	**55**	**57,5**
65 kg	32,5	35	40	42,5	45	50	52,5	55	57,5	62,5
70 kg	35	37,5	42,5	45	50	52,5	55	60	62,5	67,5
75 kg	37,5	40	45	50	52,5	55	60	65	67,5	70
80 kg	**40**	**45**	**47,5**	**52,5**	**55**	**60**	**65**	**67,5**	**72,5**	**75**
85 kg	42,5	47,5	50	55	60	65	67,5	72,5	77,5	80
90 kg	45	50	55	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5	80	85
95 kg	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5	70	75	80	85	90
100 kg	**50**	**55**	**60**	**65**	**70**	**75**	**80**	**85**	**90**	**95**
105 kg	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	80	85	90	95	100
110 kg	55	60	65	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5	100	105
115 kg	57,5	62,5	70	75	80	85	92,5	97,5	102,5	110
120 kg	**60**	**65**	**72,5**	**77,5**	**85**	**90**	**95**	**102,5**	**107,5**	**115**
125 kg	62,5	70	75	80	87,5	95	100	105	112,5	120
130 kg	65	72,5	77,5	85	90	97,5	105	110	117,5	122,5
135 kg	67,5	75	80	87,5	95	100	107,5	115	122,5	127,5
140 kg	**70**	**77,5**	**85**	**90**	**97,5**	**105**	**112,5**	**120**	**125**	**132,5**
145 kg	72,5	80	87,5	95	102,5	110	115	122,5	130	137,5
150 kg	75	82,5	90	97,5	105	112,5	120	127,5	135	142,5
155 kg	77,5	85	92,5	100	107,5	115	125	132,5	140	147,5
160 kg	**80**	**87,5**	**95**	**105**	**112,5**	**120**	**127,5**	**135**	**145**	**152,5**
165 kg	82,5	90	100	107,5	115	125	132,5	140	147,5	157,5
170 kg	85	92,5	102,5	110	120	127,5	135	145	152,5	162,5
175 kg	87,5	95	105	115	122,5	130	140	150	157,5	165
180 kg	**90**	**100**	**107,5**	**117,5**	**125**	**135**	**145**	**152,5**	**162,5**	**170**
185 kg	92,5	102,5	110	120	130	140	147,5	157,5	167,5	175
190 kg	95	105	115	122,5	132,5	142,5	152,5	162,5	170	180
195 kg	97,5	107,5	117,5	127,5	137,5	145	155	165	175	185
200 kg	**100**	**110**	**120**	**130**	**140**	**150**	**160**	**170**	**180**	**190**