



# Loading Chart

25.0 kg - 377.5 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
25.0	-	-	-	-	-	-	-	-
27.5	-	-	-	-	-	-	1	-
30.0	-	-	-	-	-	1	-	-
32.5	-	-	-	-	-	1	1	-
35.0	-	-	-	-	1	-	-	-
37.5	-	-	-	-	1	-	1	-
40.0	-	-	-	-	1	1	-	-
42.5	-	-	-	-	1	1	1	-
45.0	-	-	-	1	-	-	-	-
47.5	-	-	-	1	-	-	1	-
50.0	-	-	-	1	-	1	-	-
52.5	-	-	-	1	-	1	1	-
55.0	-	-	1	-	-	-	-	-
57.5	-	-	1	-	-	-	1	-
60.0	-	-	1	-	-	1	-	-
62.5	-	-	1	-	-	1	1	-
65.0	-	1	-	-	-	-	-	-
67.5	-	1	-	-	-	-	1	-
70.0	-	1	-	-	-	1	-	-
72.5	-	1	-	-	-	1	1	-
75.0	1	-	-	-	-	-	-	-
77.5	1	-	-	-	-	-	1	-
80.0	1	-	-	-	-	1	-	-
82.5	1	-	-	-	-	1	1	-
85.0	1	-	-	-	1	-	-	-
87.5	1	-	-	-	1	-	1	-
90.0	1	-	-	-	1	1	-	-
92.5	1	-	-	-	1	1	1	-
95.0	1	-	-	1	-	-	-	-
97.5	1	-	-	1	-	-	1	-
100.0	1	-	-	1	-	1	-	-
102.5	1	-	-	1	-	1	1	-
105.0	1	-	1	-	-	-	-	-
107.5	1	-	1	-	-	-	1	-
110.0	1	-	1	-	-	1	-	-
112.5	1	-	1	-	-	1	1	-
115.0	1	1	-	-	-	-	-	-
117.5	1	1	-	-	-	-	1	-
120.0	1	1	-	-	-	1	-	-
122.5	1	1	-	-	-	1	1	-
125.0	2	-	-	-	-	-	-	-
127.5	2	-	-	-	-	-	1	-
130.0	2	-	-	-	-	1	-	-
132.5	2	-	-	-	-	1	1	-
135.0	2	-	-	-	1	-	-	-
137.5	2	-	-	-	1	-	1	-
140.0	2	-	-	-	1	1	-	-
142.5	2	-	-	-	1	1	1	-
145.0	2	-	-	1	-	-	-	-
147.5	2	-	-	1	-	-	1	-
150.0	2	-	-	1	-	1	-	-
152.5	2	-	-	1	-	1	1	-
155.0	2	-	1	-	-	-	-	-
157.5	2	-	1	-	-	-	1	-
160.0	2	-	1	-	-	1	-	-
162.5	2	-	1	-	-	1	1	-
165.0	2	1	-	-	-	-	-	-
167.5	2	1	-	-	-	-	1	-
170.0	2	1	-	-	-	1	-	-
172.5	2	1	-	-	-	1	1	-
175.0	3	-	-	-	-	-	-	-
177.5	3	-	-	-	-	-	1	-
180.0	3	-	-	-	-	1	-	-
182.5	3	-	-	-	-	1	1	-
185.0	3	-	-	-	1	-	-	-
187.5	3	-	-	-	1	-	1	-
190.0	3	-	-	-	1	1	-	-
192.5	3	-	-	-	1	1	1	-
195.0	3	-	-	1	-	-	-	-
197.5	3	-	-	1	-	-	1	-
200.0	3	-	-	1	-	1	-	-

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
202.5	3	-	-	1	-	1	1	-
205.0	3	-	1	-	-	-	-	-
207.5	3	-	1	-	-	-	-	1
210.0	3	-	1	-	-	1	-	-
212.5	3	-	1	-	-	1	1	-
215.0	3	1	-	-	-	-	-	-
217.5	3	1	-	-	-	-	-	1
220.0	3	1	-	-	-	1	-	-
222.5	3	1	-	-	-	1	1	-
225.0	4	-	-	-	-	-	-	-
227.5	4	-	-	-	-	-	-	1
230.0	4	-	-	-	-	1	-	-
232.5	4	-	-	-	-	1	1	-
235.0	4	-	-	-	1	-	-	-
237.5	4	-	-	-	1	-	-	1
240.0	4	-	-	-	1	1	-	-
242.5	4	-	-	-	1	1	1	-
245.0	4	-	-	1	-	-	-	-
247.5	4	-	-	1	-	-	-	1
250.0	4	-	-	1	-	-	1	-
252.5	4	-	-	1	-	1	1	-
255.0	4	-	1	-	-	-	-	-
257.5	4	-	1	-	-	-	-	1
260.0	4	-	1	-	-	-	1	-
262.5	4	-	1	-	-	1	1	-
265.0	4	1	-	-	-	-	-	-
267.5	4	1	-	-	-	-	-	1
270.0	4	1	-	-	-	1	-	-
272.5	4	1	-	-	-	1	1	-
275.0	5	-	-	-	-	-	-	-
277.5	5	-	-	-	-	-	-	1
280.0	5	-	-	-	-	-	1	-
282.5	5	-	-	-	-	-	1	1
285.0	5	-	-	-	1	-	-	-
287.5	5	-	-	-	1	-	-	1
290.0	5	-	-	-	1	1	-	-
292.5	5	-	-	-	1	1	1	-
295.0	5	-	-	1	-	-	-	-
297.5	5	-	-	1	-	-	-	1
300.0	5	-	-	1	-	1	-	-
302.5	5	-	-	1	-	1	1	-
305.0	5	-	1	-	-	-	-	-
307.5	5	-	1	-	-	-	-	1
310.0	5	-	1	-	-	1	-	-
312.5	5	-	1	-	-	1	1	-
315.0	5	1	-	-	-	-	-	-
317.5	5	1	-	-	-	-	-	1
320.0	5	1	-	-	-	1	-	-
322.5	5	1	-	-	-	1	1	-
325.0	6	-	-	-	-	-	-	-
327.5	6	-	-	-	-	-	-	1
330.0	6	-	-	-	-	1	-	-
332.5	6	-	-	-	-	1	1	-
335.0	6	-	-	-	1	-	-	-
337.5	6	-	-	-	1	-	-	1
340.0	6	-	-	-	1	1	-	-
342.5	6	-	-	-	1	1	1	-
345.0	6	-	-	1	-	-	-	-
347.5	6	-	-	1	-	-	-	1
350.0	6	-	-	1	-	1	-	-
352.5	6	-	-	1	-	1	1	-
355.0	6	-	1	-	-	-	-	-
357.5	6	-	1	-	-	-	-	1
360.0	6	-	1	-	-	1	-	-
362.5	6	-	1	-	-	1	1	-
365.0	6	1	-	-	-	-	-	-
367.5	6	1	-	-	-	-	-	1
370.0	6	1	-	-	-	-	1	-
372.5	6	1	-	-	-	1	1	-
375.0	7	-	-	-	-	-	-	-
377.5	7	-	-	-	-	-	-	1



# Loading Chart

380.0 kg - 500.0 kg

Bar = 20 kg  
Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
380.0	7	-	-	-	-	1	-	-
382.5	7	-	-	-	-	1	1	-
385.0	7	-	-	-	1	-	-	-
387.5	7	-	-	-	1	-	1	-
390.0	7	-	-	-	1	1	-	-
392.5	7	-	-	-	1	1	1	-
395.0	7	-	-	1	-	-	-	-
397.5	7	-	-	1	-	-	1	-
400.0	7	-	-	1	-	1	-	-
402.5	7	-	-	1	-	1	1	-
405.0	7	-	1	-	-	-	-	-
407.5	7	-	1	-	-	-	1	-
410.0	7	-	1	-	-	1	-	-
412.5	7	-	1	-	-	1	1	-
415.0	7	1	-	-	-	-	-	-
417.5	7	1	-	-	-	-	1	-
420.0	7	1	-	-	-	1	-	-
422.5	7	1	-	-	-	1	1	-
425.0	8	-	-	-	-	-	-	-
427.5	8	-	-	-	-	-	1	-
430.0	8	-	-	-	-	1	-	-
432.5	8	-	-	-	-	1	1	-
435.0	8	-	-	-	1	-	-	-
437.5	8	-	-	-	1	-	1	-
440.0	8	-	-	-	1	1	-	-
442.5	8	-	-	-	1	1	1	-
445.0	8	-	-	1	-	-	-	-
447.5	8	-	-	1	-	-	1	-
450.0	8	-	-	1	-	1	-	-
452.5	8	-	-	1	-	1	1	-
455.0	8	-	1	-	-	-	-	-
457.5	8	-	1	-	-	-	1	-
460.0	8	-	1	-	-	1	-	-
462.5	8	-	1	-	-	1	1	-
465.0	8	1	-	-	-	-	-	-
467.5	8	1	-	-	-	-	1	-
470.0	8	1	-	-	-	1	-	-
472.5	8	1	-	-	-	1	1	-
475.0	9	-	-	-	-	-	-	-
477.5	9	-	-	-	-	-	1	-
480.0	9	-	-	-	-	1	-	-
482.5	9	-	-	-	-	1	1	-
485.0	9	-	-	-	1	-	-	-
487.5	9	-	-	-	1	-	1	-
490.0	9	-	-	-	1	1	-	-
492.5	9	-	-	-	1	1	1	-
495.0	9	-	-	1	-	-	-	-
497.5	9	-	-	1	-	-	1	-
500.0	9	-	-	1	-	1	-	-