



# Loading Chart

25.0 kg - 377.5 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	50	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	1	-	-	-	-	-	-	-	-
127.5	1	-	-	-	-	-	-	1	-
130.0	1	-	-	-	-	-	1	-	-
132.5	1	-	-	-	-	-	1	1	-
135.0	1	-	-	-	-	1	-	-	-
137.5	1	-	-	-	-	1	-	1	-
140.0	1	-	-	-	-	1	1	-	-
142.5	1	-	-	-	-	1	1	1	-
145.0	1	-	-	-	1	-	-	-	-
147.5	1	-	-	-	1	-	-	1	-
150.0	1	-	-	-	1	-	1	-	-
152.5	1	-	-	-	1	-	1	1	-
155.0	1	-	-	1	-	-	-	-	-
157.5	1	-	-	1	-	-	-	1	-
160.0	1	-	-	1	-	-	1	-	-
162.5	1	-	-	1	-	-	1	1	-
165.0	1	-	1	-	-	-	-	-	-
167.5	1	-	1	-	-	-	-	1	-
170.0	1	-	1	-	-	-	1	-	-
172.5	1	-	1	-	-	-	1	1	-
175.0	1	1	-	-	-	-	-	-	-
177.5	1	1	-	-	-	-	-	1	-
180.0	1	1	-	-	-	-	1	-	-
182.5	1	1	-	-	-	-	1	1	-
185.0	1	1	-	-	-	1	-	-	-
187.5	1	1	-	-	-	1	-	1	-
190.0	1	1	-	-	-	1	1	-	-
192.5	1	1	-	-	-	1	1	1	-
195.0	1	1	-	-	1	-	-	-	-
197.5	1	1	-	-	1	-	-	1	-
200.0	1	1	-	-	1	-	1	-	-

Weight (kg)	50	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
202.5	1	1	-	-	1	-	1	1	-
205.0	1	1	-	1	-	-	-	-	-
207.5	1	1	-	1	-	-	-	1	-
210.0	1	1	-	1	-	-	1	-	-
212.5	1	1	-	1	-	-	1	1	-
215.0	1	1	1	-	-	-	-	-	-
217.5	1	1	1	-	-	-	-	1	-
220.0	1	1	1	-	-	-	1	-	-
222.5	1	1	1	-	-	-	1	1	-
225.0	2	-	-	-	-	-	-	-	-
227.5	2	-	-	-	-	-	-	1	-
230.0	2	-	-	-	-	-	1	-	-
232.5	2	-	-	-	-	-	1	1	-
235.0	2	-	-	-	-	1	-	-	-
237.5	2	-	-	-	-	1	-	1	-
240.0	2	-	-	-	-	1	1	-	-
242.5	2	-	-	-	-	1	1	1	-
245.0	2	-	-	-	1	-	-	-	-
247.5	2	-	-	-	1	-	-	1	-
250.0	2	-	-	-	1	-	1	-	-
252.5	2	-	-	-	1	-	1	1	-
255.0	2	-	-	1	-	-	-	-	-
257.5	2	-	-	1	-	-	-	1	-
260.0	2	-	-	1	-	-	1	-	-
262.5	2	-	-	1	-	-	1	1	-
265.0	2	-	1	-	-	-	-	-	-
267.5	2	-	1	-	-	-	-	1	-
270.0	2	-	1	-	-	-	1	-	-
272.5	2	-	1	-	-	-	1	1	-
275.0	2	1	-	-	-	-	-	-	-
277.5	2	1	-	-	-	-	-	1	-
280.0	2	1	-	-	-	-	1	-	-
282.5	2	1	-	-	-	-	1	1	-
285.0	2	1	-	-	-	1	-	-	-
287.5	2	1	-	-	-	1	-	1	-
290.0	2	1	-	-	-	1	1	-	-
292.5	2	1	-	-	-	1	1	1	-
295.0	2	1	-	-	1	-	-	-	-
297.5	2	1	-	-	1	-	-	1	-
300.0	2	1	-	-	1	-	1	-	-
302.5	2	1	-	-	1	-	1	1	-
305.0	2	1	-	1	-	-	-	-	-
307.5	2	1	-	1	-	-	-	1	-
310.0	2	1	-	1	-	-	-	1	-
312.5	2	1	-	1	-	-	1	1	-
315.0	2	1	1	-	-	-	-	-	-
317.5	2	1	1	-	-	-	-	1	-
320.0	2	1	1	-	-	-	-	1	-
322.5	2	1	1	-	-	-	1	1	-
325.0	3	-	-	-	-	-	-	-	-
327.5	3	-	-	-	-	-	-	1	-
330.0	3	-	-	-	-	-	-	1	-
332.5	3	-	-	-	-	-	1	1	-
335.0	3	-	-	-	-	1	-	-	-
337.5	3	-	-	-	-	1	-	1	-
340.0	3	-	-	-	-	1	1	-	-
342.5	3	-	-	-	-	1	1	1	-
345.0	3	-	-	-	1	-	-	-	-
347.5	3	-	-	-	1	-	-	1	-
350.0	3	-	-	-	1	-	1	-	-
352.5	3	-	-	-	1	-	1	1	-
355.0	3	-	-	1	-	-	-	-	-
357.5	3	-	-	1	-	-	-	1	-
360.0	3	-	-	1	-	-	-	1	-
362.5	3	-	-	1	-	-	1	1	-
365.0	3	-	1	-	-	-	-	-	-
367.5	3	-	1	-	-	-	-	1	-
370.0	3	-	1	-	-	-	-	1	-
372.5	3	-	1	-	-	-	1	1	-
375.0	3	1	-	-	-	-	-	-	-
377.5	3	1	-	-	-	-	-	1	-



# Loading Chart

380.0 kg - 500.0 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	50	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
380.0	3	1	-	-	-	-	1	-	-
382.5	3	1	-	-	-	-	1	1	-
385.0	3	1	-	-	-	1	-	-	-
387.5	3	1	-	-	-	1	-	1	-
390.0	3	1	-	-	-	1	1	-	-
392.5	3	1	-	-	-	1	1	1	-
395.0	3	1	-	-	1	-	-	-	-
397.5	3	1	-	-	1	-	-	1	-
400.0	3	1	-	-	1	-	1	-	-
402.5	3	1	-	-	1	-	1	1	-
405.0	3	1	-	1	-	-	-	-	-
407.5	3	1	-	1	-	-	-	1	-
410.0	3	1	-	1	-	-	1	-	-
412.5	3	1	-	1	-	-	1	1	-
415.0	3	1	1	-	-	-	-	-	-
417.5	3	1	1	-	-	-	-	1	-
420.0	3	1	1	-	-	-	1	-	-
422.5	3	1	1	-	-	-	1	1	-
425.0	4	-	-	-	-	-	-	-	-
427.5	4	-	-	-	-	-	-	1	-
430.0	4	-	-	-	-	-	1	-	-
432.5	4	-	-	-	-	-	1	1	-
435.0	4	-	-	-	-	1	-	-	-
437.5	4	-	-	-	-	1	-	1	-
440.0	4	-	-	-	-	1	1	-	-
442.5	4	-	-	-	-	1	1	1	-
445.0	4	-	-	-	1	-	-	-	-
447.5	4	-	-	-	1	-	-	1	-
450.0	4	-	-	-	1	-	-	1	-
452.5	4	-	-	-	1	-	1	1	-
455.0	4	-	-	1	-	-	-	-	-
457.5	4	-	-	1	-	-	-	1	-
460.0	4	-	-	1	-	-	-	1	-
462.5	4	-	-	1	-	-	1	1	-
465.0	4	-	1	-	-	-	-	-	-
467.5	4	-	1	-	-	-	-	1	-
470.0	4	-	1	-	-	-	-	1	-
472.5	4	-	1	-	-	-	1	1	-
475.0	4	1	-	-	-	-	-	-	-
477.5	4	1	-	-	-	-	-	1	-
480.0	4	1	-	-	-	-	-	1	-
482.5	4	1	-	-	-	-	1	1	-
485.0	4	1	-	-	-	1	-	-	-
487.5	4	1	-	-	-	1	-	1	-
490.0	4	1	-	-	-	1	1	-	-
492.5	4	1	-	-	-	1	1	1	-
495.0	4	1	-	-	1	-	-	-	-
497.5	4	1	-	-	1	-	-	1	-
500.0	4	1	-	-	1	-	1	-	-