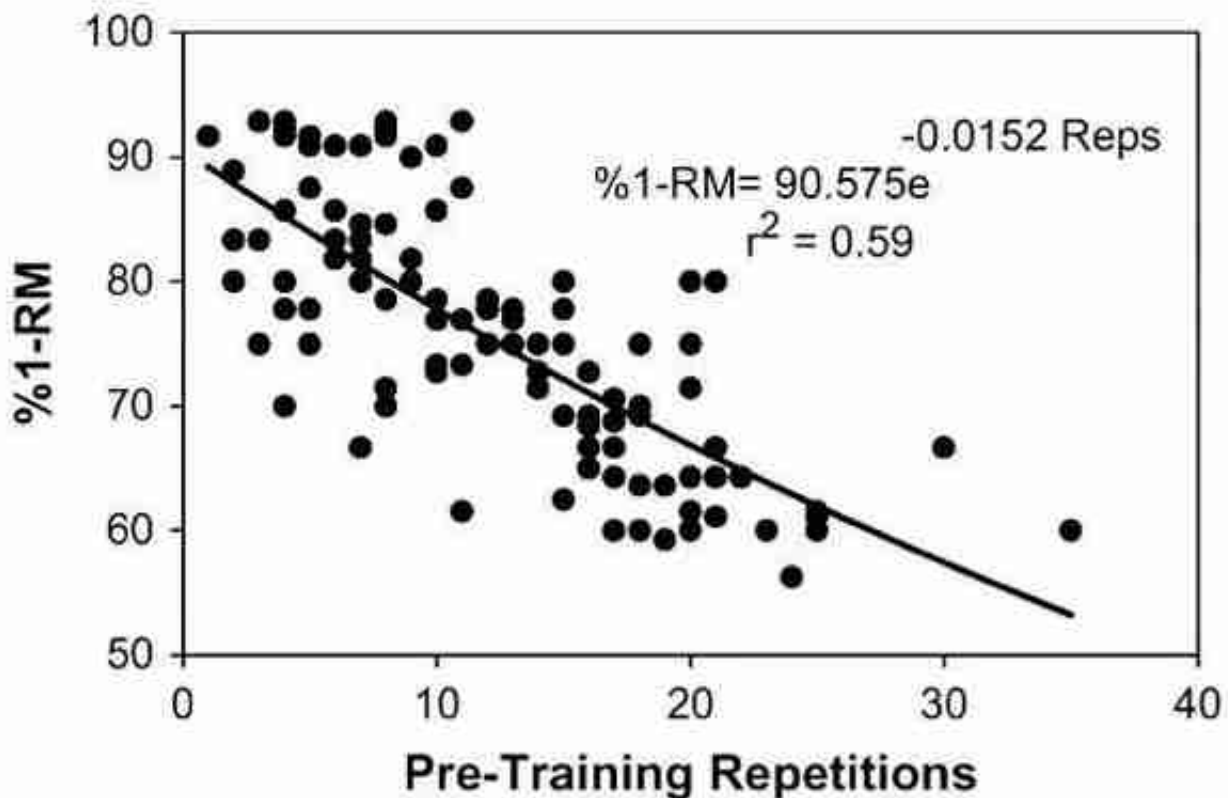


依据这个程序推算的结果(上图、下表), 90% 1RM重量约为3-4 RM、80% 1RM重量约为7-8 RM、70% 1RM重量约为14-15 RM、60% 1RM重量约为25 RM。

RM与1RM百分比的对照表



上图呈现女性大学生受试者训练前%1RM与反复次数的关系图，90%、80%、70%、60% 1RM的最大反复次数大约是2-3、6-8、15-16、25-26 RM。实际进行1RM不同百分比的最大反复次数评量，结果与进行文献公式推算的结果相当接近，而且训练后也不会显著改变最大反复次数。