

**BRITISH POWERLIFTING ORGANISATION -- LOADING CHART -- 20 KG BAR**

30,0kg	1x2,5	135,0kg	2x25	1x5	240,0kg	4x25	1x5	1x2,5	345,0kg	6x25	1x10						
32,5kg	1x2,5	1x1,25	137,5kg	2x25	1x5	1x1,25	242,5kg	4x25	1x5	1x2,5	1x1,25						
35,0kg	1x5	140,0kg	2x25	1x5	1x2,5	245,0kg	4x25	1x10	350,0kg	6x25	1x10	1x2,5					
37,5kg	1x5	1x1,25	142,5kg	2x25	1x5	1x2,5	1x1,25	247,5kg	4x25	1x10	1x1,25	352,5kg	6x25	1x10	1x2,5	1x1,25	
40,0kg	1x5	1x2,5	145,0kg	2x25	1x10	250,0kg	4x25	1x10	1x2,5	355,0kg	6x25	1x15					
42,5kg	1x5	1x2,5	1x1,25	147,5kg	2x25	1x10	1x1,25	252,5kg	4x25	1x10	1x2,5	1x1,25	357,5kg	6x25	1x15	1x1,25	
45,0kg	1x10	150,0kg	2x25	1x10	1x2,5	255,0kg	4x25	1x15	360,0kg	6x25	1x15	1x2,5					
47,5kg	1x10	1x1,25	152,5kg	2x25	1x10	1x2,5	1x1,25	257,5kg	4x25	1x15	1x1,25	362,5kg	6x25	1x15	1x2,5	1x1,25	
50,0kg	1x10	1x2,5	155,0kg	2x25	1x15	260,0kg	4x25	1x15	1x2,5	365,0kg	6x25	1x20					
52,5kg	1x10	1x2,5	1x1,25	157,5kg	2x25	1x15	1x1,25	262,5kg	4x25	1x15	1x2,5	1x1,25	367,5kg	6x25	1x20	1x1,25	
55,0kg	1x15	160,0kg	2x25	1x15	1x2,5	265,0kg	4x25	1x20	370,0kg	6x25	1x20	1x2,5					
57,5kg	1x15	1x1,25	162,5kg	2x25	1x15	1x2,5	1x1,25	267,5kg	4x25	1x20	1x1,25	372,5kg	6x25	1x20	1x2,5	1x1,25	
60,0kg	1x15	1x2,5	165,0kg	2x25	1x20	270,0kg	4x25	1x20	1x2,5	375,0kg	7x25						
62,5kg	1x15	1x2,5	1x1,25	167,5kg	2x25	1x20	1x1,25	272,5kg	4x25	1x20	1x2,5	1x1,25	377,5kg	7x25	1x1,25		
65,0kg	1x20	170,0kg	2x25	1x20	1x2,5	275,0kg	5x25	380,0kg	7x25	1x2,5							
67,5kg	1x20	1x1,25	172,5kg	2x25	1x20	1x2,5	1x1,25	277,5kg	5x25	1x1,25	382,5kg	7x25	1x2,5	1x1,25			
70,0kg	1x20	1x2,5	175,0kg	3x25	280,0kg	5x25	1x2,5	282,5kg	5x25	1x2,5	1x1,25	385,0kg	7x25	1x5			
72,5kg	1x20	1x2,5	1x1,25	177,5kg	3x25	1x1,25	285,0kg	5x25	1x5	390,0kg	7x25	1x5	1x2,5				
75,0kg	1x25	180,0kg	3x25	1x2,5	287,5kg	5x25	1x5	1x1,25	290,0kg	5x25	1x5	1x2,5	392,5kg	7x25	1x5	1x2,5	1x1,25
77,5kg	1x25	1x1,25	182,5kg	3x25	1x2,5	1x1,25	292,5kg	5x25	1x5	1x2,5	1x1,25	395,0kg	7x25	1x10			
80,0kg	1x25	1x2,5	185,0kg	3x25	1x5	295,0kg	5x25	1x10	297,5kg	5x25	1x10	1x2,5	397,5kg	7x25	1x10	1x1,25	
82,5kg	1x25	1x2,5	1x1,25	187,5kg	3x25	1x5	1x1,25	299,5kg	5x25	1x10	1x1,25	400,0kg	7x25	1x10	1x2,5		
85,0kg	1x25	1x5	190,0kg	3x25	1x5	1x2,5	300,0kg	5x25	1x10	1x2,5	402,5kg	7x25	1x10	1x2,5	1x1,25		
87,5kg	1x25	1x5	1x1,25	192,5kg	3x25	1x5	1x2,5	1x1,25	302,5kg	5x25	1x10	1x2,5	1x1,25	405,0kg	7x25	1x15	
90,0kg	1x25	1x5	1x2,5	195,0kg	3x25	1x10	305,0kg	5x25	1x15	407,5kg	7x25	1x15	1x1,25				
92,5kg	1x25	1x5	1x2,5	1x1,25	197,5kg	3x25	1x10	1x1,25	307,5kg	5x25	1x15	1x1,25	410,0kg	7x25	1x15	1x2,5	
95,0kg	1x25	1x10	200,0kg	3x25	1x10	1x2,5	310,0kg	5x25	1x15	1x2,5	412,5kg	7x25	1x15	1x2,5	1x1,25		
97,5kg	1x25	1x10	1x1,25	202,5kg	3x25	1x10	1x2,5	1x1,25	312,5kg	5x25	1x15	1x2,5	1x1,25	415,0kg	7x25	1x20	
100,0kg	1x25	1x10	1x2,5	205,0kg	3x25	1x15	315,0kg	5x25	1x20	417,5kg	7x25	1x20	1x1,25				
102,5kg	1x25	1x10	1x2,5	1x1,25	207,5kg	3x25	1x15	1x1,25	317,5kg	5x25	1x20	1x1,25	420,0kg	7x25	1x20	1x2,5	
105,0kg	1x25	1x15	210,0kg	3x25	1x15	1x2,5	320,0kg	5x25	1x20	1x2,5	422,5kg	7x25	1x20	1x2,5	1x1,25		
107,5kg	1x25	1x15	1x1,25	212,5kg	3x25	1x15	1x2,5	1x1,25	322,5kg	5x25	1x20	1x2,5	1x1,25	425,0kg	8x25		
110,0kg	1x25	1x15	1x2,5	215,0kg	3x25	1x20	325,0kg	6x25	427,5kg	8x25	1x1,25						
112,5kg	1x25	1x15	1x2,5	1x1,25	217,5kg	3x25	1x20	1x1,25	327,5kg	6x25	1x1,25	430,0kg	8x25	1x2,5			
115,0kg	1x25	1x20	220,0kg	3x25	1x20	1x2,5	330,0kg	6x25	1x2,5	432,5kg	8x25	1x2,5	1x1,25				
117,5kg	1x25	1x20	1x1,25	222,5kg	3x25	1x20	1x2,5	1x1,25	332,5kg	6x25	1x2,5	1x1,25	435,0kg	8x25	1x5		
120,0kg	1x25	1x20	1x2,5	225,0kg	4x25	227,5kg	4x25	1x1,25	335,0kg	6x25	1x5	440,0kg	8x25	1x5	1x2,5		
122,5kg	1x25	1x20	1x2,5	1x1,25	230,0kg	4x25	1x2,5	337,5kg	6x25	1x5	1x1,25	442,5kg	8x25	1x5	1x2,5	1x1,25	
125,0kg	2x25	232,5kg	4x25	1x2,5	1x1,25	340,0kg	6x25	1x5	1x2,5	445,0kg	8x25	1x10					
127,5kg	2x25	1x1,25	235,0kg	4x25	1x5	342,5kg	6x25	1x5	1x2,5	1x1,25	447,5kg	8x25	1x10	1x1,25			
130,0kg	2x25	1x2,5	237,5kg	4x25	1x5	1x1,25											