

BRITISH POWERLIFTING ORGANISATION -- LOADING CHART -- 25 KG BAR

30,0kg	Collars			
32,5kg		1x1,25		
35,0kg	1x2,5			
37,5kg	1x2,5	1x1,25		
40,0kg	1x5			
42,5kg	1x5	1x1,25		
45,0kg	1x5	1x2,5		
47,5kg	1x5% 1x2,5	1x1,25		
50,0kg	1x10			
52,5kg	1x10	1x1,25		
55,0kg	1x10	1x2,5		
57,5kg	1x10	1x2,5	1x1,25	
60,0kg	1x15			
62,5kg	1x15	1x1,25		
65,0kg	1x15	1x2,5		
67,5kg	1x15	1x2,5	1x1,25	
70,0kg	1x20			
72,5kg	1x20	1x1,25		
75,0kg	1x20	1x2,5		
77,5kg	1x20% 1x2,5	1x1,25		
80,0kg	1x25			
82,5kg	1x25	1x1,25		
85,0kg	1x25	1x2,5		
87,5kg	1x25	1x2,5	1x1,25	
90,0kg	1x25	1x5		
92,5kg	1x25	1x5	1x1,25	
95,0kg	1x25	1x5	1x2,5	
97,5kg	1x25	1x5	1x2,5	1x1,25
100,0kg	1x25	1x10		
102,5kg	1x25	1x10	1x1,25	
105,0kg	1x25	1x10	1x2,5	
107,5kg	1x25	1x10	1x2,5	1x1,25
110,0kg	1x25	1x15		
112,5kg	1x25	1x15	1x1,25	
115,0kg	1x25	1x15	1x2,5	
117,5kg	1x25	1x15	1x2,5	1x1,25
120,0kg	1x25	1x20		
122,5kg	1x25	1x20	1x1,25	
125,0kg	1x25	1x20	1x2,5	
127,5kg	1x25	1x20	1x2,5	1x1,25
130,0kg	2x25			
132,5kg	2x25	1x1,25		

135,0kg	2x25	1x2,5		
137,5kg	2x25	1x2,5	1x1,25	
140,0kg	2x25	1x5		
142,5kg	2x25	1x5	1x1,25	
145,0kg	2x25	1x5	1x2,5	
147,5kg	2x25	1x5	1x2,5	1x1,25
150,0kg	2x25	1x10		
152,5kg	2x25	1x10	1x1,25	
155,0kg	2x25	1x10	1x2,5	
157,5kg	2x25	1x10	1x2,5	1x1,25
160,0kg	2x25	1x15		
162,5kg	2x25	1x15	1x1,25	
165,0kg	2x25	1x15	1x2,5	
167,5kg	2x25	1x15	1x2,5	1x1,25
170,0kg	2x25	1x20		
172,5kg	2x25	1x20	1x1,25	
175,0kg	2x25	1x20	1x2,5	
177,5kg	2x25	1x20	1x2,5	1x1,25
180,0kg	3x25			
182,5kg	3x25		1x1,25	
185,0kg	3x25	1x2,5		
187,5kg	3x25	1x2,5	1x1,25	
190,0kg	3x25	1x5		
192,5kg	3x25	1x5	1x1,25	
195,0kg	3x25	1x5	1x2,5	
197,5kg	3x25	1x5	1x2,5	1x1,25
200,0kg	3x25	1x10		
202,5kg	3x25	1x10	1x1,25	
205,0kg	3x25	1x10	1x2,5	
207,5kg	3x25	1x10	1x2,5	1x1,25
210,0kg	3x25	1x15		
212,5kg	3x25	1x15	1x1,25	
215,0kg	3x25	1x15	1x2,5	
217,5kg	3x25	1x15	1x2,5	1x1,25
220,0kg	3x25	1x20		
222,5kg	3x25	1x20	1x1,25	
225,0kg	3x25	1x20	1x2,5	
227,5kg	3x25	1x20	1x2,5	1x1,25
230,0kg	4x25			
232,5kg	4x25		1x1,25	
235,0kg	4x25	1x2,5		
237,5kg	4x25	1x2,5	1x1,25	

240,0kg	4x25	1x5		
242,5kg	4x25	1x5	1x1,25	
245,0kg	4x25	1x5	1x2,5	
247,5kg	4x25	1x5	1x2,5	1x1,25
250,0kg	4x25	1x10		
252,5kg	4x25	1x10	1x1,25	
255,0kg	4x25	1x10	1x2,5	
257,5kg	4x25	1x10	1x2,5	1x1,25
260,0kg	4x25	1x15		
262,5kg	4x25	1x15	1x1,25	
265,0kg	4x25	1x15	1x2,5	
267,5kg	4x25	1x15% 1x2,5	1x1,25	
270,0kg	4x25	1x20		
272,5kg	4x25	1x20	1x1,25	
275,0kg	4x25	1x20	1x2,5	
277,5kg	4x25	1x20	1x2,5	1x1,25
280,0kg	5x25			
282,5kg	5x25		1x1,25	
285,0kg	5x25	1x2,5		
287,5kg	5x25	1x2,5	1x1,25	
290,0kg	5x25	1x5		
292,5kg	5x25	1x5	1x1,25	
295,0kg	5x25	1x5	1x2,5	
297,5kg	5x25	1x5	1x2,5	1x1,25
300,0kg	5x25	1x10		
302,5kg	5x25	1x10	1x1,25	
305,0kg	5x25	1x10	1x2,5	
307,5kg	5x25	1x10	1x2,5	1x1,25
310,0kg	5x25	1x15		
312,5kg	5x25	1x15	1x1,25	
315,0kg	5x25	1x15	1x2,5	
317,5kg	5x25	1x15	1x2,5	1x1,25
320,0kg	5x25	1x20		
322,5kg	5x25	1x20	1x1,25	
325,0kg	5x25	1x20	1x2,5	
327,5kg	5x25	1x20	1x2,5	1x1,25
330,0kg	6x25			
332,5kg	6x25		1x1,25	
335,0kg	6x25	1x2,5		
337,5kg	6x25	1x2,5	1x1,25	
340,0kg	6x25	1x5		
342,5kg	6x25	1x5	1x1,25	

345,0kg	6x25	1x5	1x2,5	
347,5kg	6x25	1x5	1x2,5	1x1,25
350,0kg	6x25	1x10		
352,5kg	6x25	1x10	1x1,25	
355,0kg	6x25	1x10	1x2,5	
357,5kg	6x25	1x10	1x2,5	1x1,25
360,0kg	6x25	1x15		
362,5kg	6x25	1x15	1x1,25	
365,0kg	6x25	1x15	1x2,5	
367,5kg	6x25	1x15	1x2,5	1x1,25
370,0kg	6x25	1x20		
372,5kg	6x25	1x20	1x1,25	
375,0kg	6x25	1x20	1x2,5	
377,5kg	6x25% 1x20	1x2,5	1x1,25	
380,0kg	7x25			
382,5kg	7x25		1x1,25	
385,0kg	7x25	1x2,5		
387,5kg	7x25	1x2,5	1x1,25	
390,0kg	7x25	1x5		
392,5kg	7x25	1x5	1x1,25	
395,0kg	7x25	1x5	1x2,5	
397,5kg	7x25	1x5	1x2,5	1x1,25
400,0kg	7x25	1x10		
402,5kg	7x25	1x10	1x1,25	
405,0kg	7x25	1x10	1x2,5	
407,5kg	7x25	1x10	1x2,5	1x1,25
410,0kg	7x25	1x15		
412,5kg	7x25	1x15	1x1,25	
415,0kg	7x25	1x15	1x2,5	
417,5kg	7x25	1x15	1x2,5	1x1,25
420,0kg	7x25	1x20		
422,5kg	7x25	1x20	1x1,25	
425,0kg	8x25	1x20	1x2,5	
427,5kg	8x25	1x20	1x2,5	1x1,25
430,0kg	8x25			
432,5kg	8x25		1x1,25	
435,0kg	8x25	1x2,5		
437,5kg	8x25	1x2,5	1x1,25	
440,0kg	8x25	1x5		
442,5kg	8x25	1x5	1x1,25	
445,0kg	8x25	1x5	1x2,5	
447,5kg	8x25	1x5	1x2,5	1x1,25