Classic GTS® Resistance Charts

LBS.

BODY WEIGHT (WT.) - Lbs.

LEVEL	SLOPE	100		110		120		130		140		150		160		170		180		190		200		210		220		230		240		250		260		270		280		290		300		310		320		330		340		350	
		%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.
8	28	59	59	58	63	57	68	56	73	55	78	55	82	54	87	54	92	54	96	53	101	53	106	53	111	52	115	52	120	52	125	52	130	52	134	52	139	51	144	51	149	51	153	51	158	51	163	51	167	51	172	51	177
7	25	52	52	51	56	50	60	49	64	49	68	48	73	48	77	48	81	47	85	47	89	47	94	47	98	46	102	46	106	46	110	46	114	46	119	45	123	45	127	45	131	45	135	45	135	45	139	45	144	45	148	45	152
6	21	45	45	44	49	43	52	43	56	42	59	42	63	42	67	41	70	41	74	41	77	41	81	40	85	40	88	40	92	40	96	40	99	40	103	39	106	39	110	39	114	39	117	39	121	39	125	39	128	39	132	39	135
5	18	38	38	37	41	37	44	36	47	36	50	36	53	35	56	35	59	35	63	35	66	34	69	34	72	34	75	34	78	34	81	34	84	34	87	33	90	33	93	34	96	33	99	33	102	33	106	33	109	33	112	33	115
4	15	31	31	31	34	30	36	30	39	29	41	29	44	29	46	29	49	28	51	28	54	28	56	28	59	28	61	28	64	28	66	28	69	27	71	27	74	27	76	27	79	27	81	27	84	27	86	27	89	27	91	27	96
3	11	24	24	24	26	23	28	23	30	23	32	23	34	22	36	22	38	22	40	22	42	22	44	22	46	22	48	22	50	22	52	21	54	21	56	21	58	21	59	21	61	21	63	21	65	21	67	21	69	21	71	21	73
2	8	17	17	17	19	17	20	17	22	16	23	16	24	16	26	16	27	16	29	16	30	16	31	16	33	16	34	16	36	15	37	15	38	15	40	15	41	15	43	15	44	15	45	15	47	15	48	15	50	15	51	15	53
1	5	11	11	10	11	10	12	10	13	10	14	10	15	10	16	10	16	10	17	10	18	10	19	9	20	9	21	9	22	9	22	9	23	9	24	9	25	9	26	9	27	9	28	9	28	9	29	9	30	9	31	9	32

KGS.

BODY WEIGHT (WT.) - Kgs.

LEVEL	SLOPE	45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100		105		110		115		120		125		130		135		140		145		150		155		160		165		170	
		%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.	%	WT.
8	28	59	26	58	29	57	31	56	34	55	36	55	38	54	41	54	43	53	45	53	48	53	50	52	52	52	55	52	57	52	60	52	62	51	64	51	67	51	69	51	71	51	74	51	76	51	78	51	81	50	83	50	86
7	25	52	23	51	25	50	28	49	30	49	32	48	34	48	36	47	38	47	40	47	42	47	44	47	46	46	48	46	50	46	53	46	55	45	57	45	59	45	61	45	63	45	65	45	67	45	69	45	71	45	73	44	76
6	21	45	20	44	22	43	24	43	26	42	27	42	29	41	33	41	33	41	35	41	37	40	38	40	40	40	42	40	44	40	46	39	47	39	49	39	51	39	53	39	55	39	56	39	58	39	60	39	62	39	64	39	66
5	18	38	17	37	19	37	20	36	22	36	23	35	25	35	26	35	28	35	29	34	31	34	32	34	34	34	36	34	37	34	39	33	40	33	42	33	43	33	45	33	46	33	48	33	49	33	51	33	52	33	54	33	55
4	15	31	14	31	15	30	17	30	18	29	19	29	20	29	22	29	23	28	24	28	25	28	27	28	28	28	29	28	30	28	32	27	33	27	34	27	35	27	37	27	38	27	39	27	40	27	42	27	43	27	44	27	45
3	11	24	11	24	12	23	13	23	14	23	15	23	16	22	17	22	18	22	19	22	20	22	21	22	22	22	23	21	24	21	25	21	26	21	27	21	28	21	29	21	30	21	30	21	31	21	32	21	33	21	34	21	35
2	8	17	8	17	8	17	9	17	10	16	11	16	11	16	12	16	13	16	13	16	14	16	15	16	16	15	16	15	17	15	18	15	18	15	19	15	20	15	20	15	21	15	22	15	23	15	23	15	24	15	25	15	25
1	5	11	5	10	5	10	6	10	6	10	6	10	7	10	7	10	8	10	8	10	9	10	9	9	9	9	10	9	10	9	11	9	11	9	12	9	12	9	12	9	13	9	13	9	14	9	14	9	15	9	15	9	15

© 2012 Total Gym Global Corp