



Plate loading chart

25.0 kg – 100.0 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
25	-	-	-	-	-	-	-	-
27.5	-	-	-	-	-	-	1	-
30	-	-	-	-	-	1	-	-
32.5	-	-	-	-	-	1	1	-
35	-	-	-	-	1	-	-	-
37.5	-	-	-	-	1	-	1	-
40	-	-	-	-	1	1	-	-
42.5	-	-	-	-	1	1	1	-
45	-	-	-	1	-	-	-	-
47.5	-	-	-	1	-	-	1	-
50	-	-	-	1	-	1	-	-
52.5	-	-	-	1	-	1	1	-
55	-	-	1	-	-	-	-	-
57.5	-	-	1	-	-	-	1	-
60	-	-	1	-	-	1	-	-
62.5	-	-	1	-	-	1	1	-
65	-	1	-	-	-	-	-	-
67.5	-	1	-	-	-	-	1	-
70	-	1	-	-	-	1	-	-
72.5	-	1	-	-	-	1	1	-
75	1	-	-	-	-	-	-	-
77.5	1	-	-	-	-	-	1	-
80	1	-	-	-	-	1	-	-
82.5	1	-	-	-	-	1	1	-
85	1	-	-	-	1	-	-	-
87.5	1	-	-	-	1	-	1	-
90	1	-	-	-	1	1	-	-
92.5	1	-	-	-	1	1	1	-
95	1	-	-	1	-	-	-	-
97.5	1	-	-	1	-	-	1	-
100	1	-	-	1	-	1	-	-



Plate loading chart

102.5 kg – 175.0 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
102.5	1	-	-	1	-	1	1	-
105	1	-	1	-	-	-	-	-
107.5	1	-	1	-	-	-	1	-
110	1	-	1	-	-	1	-	-
112.5	1	-	1	-	-	1	1	-
115	1	1	-	-	-	-	-	-
117.5	1	1	-	-	-	-	1	-
120	1	1	-	-	-	1	-	-
122.5	1	1	-	-	-	1	1	-
125	2	-	-	-	-	-	-	-
127.5	2	-	-	-	-	-	1	-
130	2	-	-	-	-	1	-	-
132.5	2	-	-	-	-	1	1	-
135	2	-	-	-	1	-	-	-
137.5	2	-	-	-	1	-	1	-
140	2	-	-	-	1	1	-	-
142.5	2	-	-	-	1	1	1	-
145	2	-	-	1	-	-	-	-
147.5	2	-	-	1	-	-	1	-
150	2	-	-	1	-	1	-	-
152.5	2	-	-	1	-	1	1	-
155	2	-	1	-	-	-	-	-
157.5	2	-	1	-	-	-	1	-
160	2	-	1	-	-	1	-	-
162.5	2	-	1	-	-	1	1	-
165	2	1	-	-	-	-	-	-
167.5	2	1	-	-	-	-	1	-
170	2	1	-	-	-	1	-	-
172.5	2	1	-	-	-	1	1	-
175	3	-	-	-	-	-	-	-



Plate loading chart

177.5 kg – 250.0 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
177.5	3	-	-	-	-	-	1	-
180	3	-	-	-	-	1	-	-
182.5	3	-	-	-	-	1	1	-
185	3	-	-	-	1	-	-	-
187.5	3	-	-	-	1	-	1	-
190	3	-	-	-	1	1	-	-
192.5	3	-	-	-	1	1	1	-
195	3	-	-	1	-	-	-	-
197.5	3	-	-	1	-	-	1	-
200	3	-	-	1	-	1	-	-
202.5	3	-	-	1	-	1	1	-
205	3	-	1	-	-	-	-	-
207.5	3	-	1	-	-	-	1	-
210	3	-	1	-	-	1	-	-
212.5	3	-	1	-	-	1	1	-
215	3	1	-	-	-	-	-	-
217.5	3	1	-	-	-	-	1	-
220	3	1	-	-	-	1	-	-
222.5	3	1	-	-	-	1	1	-
225	4	-	-	-	-	-	-	-
227.5	4	-	-	-	-	-	1	-
230	4	-	-	-	-	1	-	-
232.5	4	-	-	-	-	1	1	-
235	4	-	-	-	1	-	-	-
237.5	4	-	-	-	1	-	1	-
240	4	-	-	-	1	1	-	-
242.5	4	-	-	-	1	1	1	-
245	4	-	-	1	-	-	-	-
247.5	4	-	-	1	-	-	1	-
250	4	-	-	1	-	1	-	-



Plate loading chart

252.5 kg – 325.0 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
252.5	4	-	-	1	-	1	1	-
255	4	-	1	-	-	-	-	-
257.5	4	-	1	-	-	-	1	-
260	4	-	1	-	-	1	-	-
262.5	4	-	1	-	-	1	1	-
265	4	1	-	-	-	-	-	-
267.5	4	1	-	-	-	-	1	-
270	4	1	-	-	-	1	-	-
272.5	4	1	-	-	-	1	1	-
275	5	-	-	-	-	-	-	-
277.5	5	-	-	-	-	-	1	-
280	5	-	-	-	-	1	-	-
282.5	5	-	-	-	-	1	1	-
285	5	-	-	-	1	-	-	-
287.5	5	-	-	-	1	-	1	-
290	5	-	-	-	1	1	-	-
292.5	5	-	-	-	1	1	1	-
295	5	-	-	1	-	-	-	-
297.5	5	-	-	1	-	-	1	-
300	5	-	-	1	-	1	-	-
302.5	5	-	-	1	-	1	1	-
305	5	-	1	-	-	-	-	-
307.5	5	-	1	-	-	-	1	-
310	5	-	1	-	-	1	-	-
312.5	5	-	1	-	-	1	1	-
315	5	1	-	-	-	-	-	-
317.5	5	1	-	-	-	-	1	-
320	5	1	-	-	-	1	-	-
322.5	5	1	-	-	-	1	1	-
325	6	-	-	-	-	-	-	-



Plate loading chart

372.5 kg – 400.0 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
327.5	6	-	-	-	-	-	1	-
330	6	-	-	-	-	1	-	-
332.5	6	-	-	-	-	1	1	-
335	6	-	-	-	1	-	-	-
337.5	6	-	-	-	1	-	1	-
340	6	-	-	-	1	1	-	-
342.5	6	-	-	-	1	1	1	-
345	6	-	-	1	-	-	-	-
347.5	6	-	-	1	-	-	1	-
350	6	-	-	1	-	1	-	-
352.5	6	-	-	1	-	1	1	-
355	6	-	1	-	-	-	-	-
357.5	6	-	1	-	-	-	1	-
360	6	-	1	-	-	1	-	-
362.5	6	-	1	-	-	1	1	-
365	6	1	-	-	-	-	-	-
367.5	6	1	-	-	-	-	1	-
370	6	1	-	-	-	1	-	-
372.5	6	1	-	-	-	1	1	-
375	7	-	-	-	-	-	-	-
377.5	7	-	-	-	-	-	1	-
380	7	-	-	-	-	1	-	-
382.5	7	-	-	-	-	1	1	-
385	7	-	-	-	1	-	-	-
387.5	7	-	-	-	1	-	1	-
390	7	-	-	-	1	1	-	-
392.5	7	-	-	-	1	1	1	-
395	7	-	-	1	-	-	-	-
397.5	7	-	-	1	-	-	1	-
400	7	-	-	1	-	1	-	-



Plate loading chart

402.5 kg – 475.0 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
402.5	7	-	-	1	-	1	1	-
405	7	-	1	-	-	-	-	-
407.5	7	-	1	-	-	-	1	-
410	7	-	1	-	-	1	-	-
412.5	7	-	1	-	-	1	1	-
415	7	1	-	-	-	-	-	-
417.5	7	1	-	-	-	-	1	-
420	7	1	-	-	-	1	-	-
422.5	7	1	-	-	-	1	1	-
425	8	-	-	-	-	-	-	-
427.5	8	-	-	-	-	-	1	-
430	8	-	-	-	-	1	-	-
432.5	8	-	-	-	-	1	1	-
435	8	-	-	-	1	-	-	-
437.5	8	-	-	-	1	-	1	-
440	8	-	-	-	1	1	-	-
442.5	8	-	-	-	1	1	1	-
445	8	-	-	1	-	-	-	-
447.5	8	-	-	1	-	-	1	-
450	8	-	-	1	-	1	-	-
452.5	8	-	-	1	-	1	1	-
455	8	-	1	-	-	-	-	-
457.5	8	-	1	-	-	-	1	-
460	8	-	1	-	-	1	-	-
462.5	8	-	1	-	-	1	1	-
465	8	1	-	-	-	-	-	-
467.5	8	1	-	-	-	-	1	-
470	8	1	-	-	-	1	-	-
472.5	8	1	-	-	-	1	1	-
475	9	-	-	-	-	-	-	-



Plate loading chart

477.5 kg – 500.0 kg

Bar = 20 kg

Collars = 2 x 2.5 kg

Weight (kg)	25	20	15	10	5	2.5	1.25	0.5
477.5	9	-	-	-	-	-	1	-
480	9	-	-	-	-	1	-	-
482.5	9	-	-	-	-	1	1	-
485	9	-	-	-	1	-	-	-
487.5	9	-	-	-	1	-	1	-
490	9	-	-	-	1	1	-	-
492.5	9	-	-	-	1	1	1	-
495	9	-	-	1	-	-	-	-
497.5	9	-	-	1	-	-	1	-
500	9	-	-	1	-	1	-	-