

BarLoad Chart: Kilograms

Bar Weight: 30

Configurations: 183

KGs	LBs	Plates	KGs	LBs	Plates
32.5	71.65	<u>1.25</u>	165	363.76	50 + 15 + 2.5
35	77.16	<u>2.5</u>	167.5	369.27	50 + 15 + 2.5 + 1.25
37.5	82.67	<u>2.5 + 1.25</u>	170	374.78	50 + 20
40	88.18	<u>5</u>	172.5	380.29	50 + 20 + 1.25
42.5	93.70	<u>5 + 1.25</u>	175	385.81	50 + 20 + 2.5
45	99.21	<u>5 + 2.5</u>	177.5	391.32	50 + 20 + 2.5 + 1.25
47.5	104.72	<u>5 + 2.5 + 1.25</u>	180	396.83	50 + 25
50	110.23	<u>10</u>	182.5	402.34	50 + 25 + 1.25
52.5	115.74	<u>10 + 1.25</u>	185	407.85	50 + 25 + 2.5
55	121.25	<u>10 + 2.5</u>	187.5	413.36	50 + 25 + 2.5 + 1.25
57.5	126.76	<u>10 + 2.5 + 1.25</u>	190	418.87	50 + 25 + 5
60	132.28	<u>15</u>	192.5	424.39	50 + 25 + 5 + 1.25
62.5	137.79	<u>15 + 1.25</u>	195	429.90	50 + 25 + 5 + 2.5
65	143.30	<u>15 + 2.5</u>	197.5	435.41	50 + 25 + 5 + 2.5 + 1.25
67.5	148.81	<u>15 + 2.5 + 1.25</u>	200	440.92	50 + 25 + 10
70	154.32	<u>20</u>	202.5	446.43	50 + 25 + 10 + 1.25
72.5	159.83	<u>20 + 1.25</u>	205	451.94	50 + 25 + 10 + 2.5
75	165.35	<u>20 + 2.5</u>	207.5	457.45	50 + 25 + 10 + 2.5 + 1.25
77.5	170.86	<u>20 + 2.5 + 1.25</u>	210	462.97	50 + 25 + 15
80	176.37	<u>25</u>	212.5	468.48	50 + 25 + 15 + 1.25
82.5	181.88	<u>25 + 1.25</u>	215	473.99	50 + 25 + 15 + 2.5
85	187.39	<u>25 + 2.5</u>	217.5	479.50	50 + 25 + 15 + 2.5 + 1.25
87.5	192.90	<u>25 + 2.5 + 1.25</u>	220	485.01	50 + 25 + 20
90	198.41	<u>25 + 5</u>	222.5	490.52	50 + 25 + 20 + 1.25
92.5	203.93	<u>25 + 5 + 1.25</u>	225	496.04	50 + 25 + 20 + 2.5
95	209.44	<u>25 + 5 + 2.5</u>	227.5	501.55	50 + 25 + 20 + 2.5 + 1.25
97.5	214.95	<u>25 + 5 + 2.5 + 1.25</u>	230	507.06	50 + 50
100	220.46	<u>25 + 10</u>	232.5	512.57	50 + 50 + 1.25
102.5	225.97	<u>25 + 10 + 1.25</u>	235	518.08	50 + 50 + 2.5
105	231.48	<u>25 + 10 + 2.5</u>	237.5	523.59	50 + 50 + 2.5 + 1.25
107.5	236.99	<u>25 + 10 + 2.5 + 1.25</u>	240	529.10	50 + 50 + 5
110	242.51	<u>25 + 15</u>	242.5	534.62	50 + 50 + 5 + 1.25
112.5	248.02	<u>25 + 15 + 1.25</u>	245	540.13	50 + 50 + 5 + 2.5
115	253.53	<u>25 + 15 + 2.5</u>	247.5	545.64	50 + 50 + 5 + 2.5 + 1.25
117.5	259.04	<u>25 + 15 + 2.5 + 1.25</u>	250	551.15	50 + 50 + 10
120	264.55	<u>25 + 20</u>	252.5	556.66	50 + 50 + 10 + 1.25
122.5	270.06	<u>25 + 20 + 1.25</u>	255	562.17	50 + 50 + 10 + 2.5
125	275.58	<u>25 + 20 + 2.5</u>	257.5	567.68	50 + 50 + 10 + 2.5 + 1.25
127.5	281.09	<u>25 + 20 + 2.5 + 1.25</u>	260	573.20	50 + 50 + 15
130	286.60	<u>50</u>	262.5	578.71	50 + 50 + 15 + 1.25
132.5	292.11	<u>50 + 1.25</u>	265	584.22	50 + 50 + 15 + 2.5
135	297.62	<u>50 + 2.5</u>	267.5	589.73	50 + 50 + 15 + 2.5 + 1.25
137.5	303.13	<u>50 + 2.5 + 1.25</u>	270	595.24	50 + 50 + 20
140	308.64	<u>50 + 5</u>	272.5	600.75	50 + 50 + 20 + 1.25
142.5	314.16	<u>50 + 5 + 1.25</u>	275	606.27	50 + 50 + 20 + 2.5
145	319.67	<u>50 + 5 + 2.5</u>	277.5	611.78	50 + 50 + 20 + 2.5 + 1.25
147.5	325.18	<u>50 + 5 + 2.5 + 1.25</u>	280	617.29	50 + 50 + 25
150	330.69	<u>50 + 10</u>	282.5	622.80	50 + 50 + 25 + 1.25
152.5	336.20	<u>50 + 10 + 1.25</u>	285	628.31	50 + 50 + 25 + 2.5
155	341.71	<u>50 + 10 + 2.5</u>	287.5	633.82	50 + 50 + 25 + 2.5 + 1.25
157.5	347.22	<u>50 + 10 + 2.5 + 1.25</u>	290	639.33	50 + 50 + 25 + 5
160	352.74	<u>50 + 15</u>	292.5	644.85	50 + 50 + 25 + 5 + 1.25
162.5	358.25	<u>50 + 15 + 1.25</u>	295	650.36	50 + 50 + 25 + 5 + 2.5

KGs	LBs	Plates	KGs	LBs	Plates
297.5	655.87	<u>50 + 50 + 25 + 5 + 2.5 + 1.25</u>	437.5	964.51	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 5 + 2.5 + 1.25</u>
300	661.38	<u>50 + 50 + 25 + 10</u>	440	970.02	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 10</u>
302.5	666.89	<u>50 + 50 + 25 + 10 + 1.25</u>	442.5	975.54	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 10 + 1.25</u>
305	672.40	<u>50 + 50 + 25 + 10 + 2.5</u>	445	981.05	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 10 + 2.5</u>
307.5	677.91	<u>50 + 50 + 25 + 10 + 2.5 + 1.25</u>	447.5	986.56	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 10 + 2.5 + 1.25</u>
310	683.43	<u>50 + 50 + 25 + 15</u>	450	992.07	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15</u>
312.5	688.94	<u>50 + 50 + 25 + 15 + 1.25</u>	452.5	997.58	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 1.25</u>
315	694.45	<u>50 + 50 + 25 + 15 + 2.5</u>	455	1003.09	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 2.5</u>
317.5	699.96	<u>50 + 50 + 25 + 15 + 2.5 + 1.25</u>	457.5	1008.60	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 2.5 + 1.25</u>
320	705.47	<u>50 + 50 + 25 + 20</u>	460	1014.12	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 5</u>
322.5	710.98	<u>50 + 50 + 25 + 20 + 1.25</u>	462.5	1019.63	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 5 + 1.25</u>
325	716.50	<u>50 + 50 + 25 + 20 + 2.5</u>	465	1025.14	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 5 + 2.5</u>
327.5	722.01	<u>50 + 50 + 25 + 20 + 2.5 + 1.25</u>	467.5	1030.65	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 5 + 2.5 + 1.25</u>
330	727.52	<u>50 + 50 + 50</u>	470	1036.16	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 10</u>
332.5	733.03	<u>50 + 50 + 50 + 1.25</u>	472.5	1041.67	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 10 + 1.25</u>
335	738.54	<u>50 + 50 + 50 + 2.5</u>	475	1047.19	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 10 + 2.5</u>
337.5	744.05	<u>50 + 50 + 50 + 2.5 + 1.25</u>	477.5	1052.70	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 10 + 2.5 + 1.25</u>
340	749.56	<u>50 + 50 + 50 + 5</u>	480	1058.21	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 10 + 5</u>
342.5	755.08	<u>50 + 50 + 50 + 5 + 1.25</u>	482.5	1063.72	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 10 + 5 + 1.25</u>
345	760.59	<u>50 + 50 + 50 + 5 + 2.5</u>	485	1069.23	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 10 + 5 + 2.5</u>
347.5	766.10	<u>50 + 50 + 50 + 5 + 2.5 + 1.25</u>	487.5	1074.74	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 15 + 10 + 5 + 2.5 + 1.25</u>
350	771.61	<u>50 + 50 + 50 + 10</u>			
352.5	777.12	<u>50 + 50 + 50 + 10 + 1.25</u>			
355	782.63	<u>50 + 50 + 50 + 10 + 2.5</u>			
357.5	788.14	<u>50 + 50 + 50 + 10 + 2.5 + 1.25</u>			
360	793.66	<u>50 + 50 + 50 + 15</u>			
362.5	799.17	<u>50 + 50 + 50 + 15 + 1.25</u>			
365	804.68	<u>50 + 50 + 50 + 15 + 2.5</u>			
367.5	810.19	<u>50 + 50 + 50 + 15 + 2.5 + 1.25</u>			
370	815.70	<u>50 + 50 + 50 + 20</u>			
372.5	821.21	<u>50 + 50 + 50 + 20 + 1.25</u>			
375	826.73	<u>50 + 50 + 50 + 20 + 2.5</u>			
377.5	832.24	<u>50 + 50 + 50 + 20 + 2.5 + 1.25</u>			
380	837.75	<u>50 + 50 + 50 + 25</u>			
382.5	843.26	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 1.25</u>			
385	848.77	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 2.5</u>			
387.5	854.28	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 2.5 + 1.25</u>			
390	859.79	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 5</u>			
392.5	865.31	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 5 + 1.25</u>			
395	870.82	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 5 + 2.5</u>			
397.5	876.33	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 5 + 2.5 + 1.25</u>			
400	881.84	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 10</u>			
402.5	887.35	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 10 + 1.25</u>			
405	892.86	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 10 + 2.5</u>			
407.5	898.37	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 10 + 2.5 + 1.25</u>			
410	903.89	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 15</u>			
412.5	909.40	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 15 + 1.25</u>			
415	914.91	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 15 + 2.5</u>			
417.5	920.42	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 15 + 2.5 + 1.25</u>			
420	925.93	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20</u>			
422.5	931.44	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 1.25</u>			
425	936.96	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 2.5</u>			
427.5	942.47	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 2.5 + 1.25</u>			
430	947.98	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 5</u>			
432.5	953.49	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 5 + 1.25</u>			
435	959.00	<u>50 + 50 + 50 + 25 + 20 + 5 + 2.5</u>			