

BENCH	MALE 5K			
	Body Weight	18 - 39 years old 95%	40 -49 years old 90%	50 -59 years old 80%
110 lb	105	100	90	80
115 lb	110	105	90	80
120 lb	114	110	95	85
125 lb	119	110	100	85
130 lb	124	115	105	90
135 lb	128	120	110	95
140 lb	133	125	110	100
145 lb	138	130	115	100
150 lb	143	135	120	105
155 lb	147	140	125	110
160 lb	152	145	130	110
165 lb	157	150	130	115
170 lb	162	155	135	120
175 lb	166	155	140	120
180 lb	171	160	145	125
185 lb	176	165	150	130
190 lb	180	170	150	135
195 lb	185	175	155	135
200 lb	190	180	160	140
205 lb	195	185	165	145
210 lb	200	190	170	145
215 lb	204	195	170	150
220 lb	209	200	175	155
225 lb	214	200	180	155
230 lb	218	210	185	160
235 lb	223	210	190	165
240 lb	228	215	190	170
245 lb	233	220	195	170
250 lb	238	225	200	175
255 lb	242	230	205	180
260 lb	247	235	210	180
265 lb	252	240	210	185
270 lb	256	245	215	190
275 lb	261	245	220	190
280 lb	266	250	225	195
285 lb	270	255	230	200