

BENCH (B) / CURL (C)

Male 5K/Half/Full

BODY DYNAMICS
FITNESS EQUIPMENT

Age	15 to 18		19 to 29		30 to 39		40 to 49		50 to 59		60+	
%	65%	40%	75%	45%	80%	45%	70%	40%	60%	35%	50%	30%
Wt lbs	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
95	60	40	70	45	75	45	65	40	55	35	45	30
100	65	40	75	45	80	45	70	40	60	35	50	30
105	70	40	80	45	85	45	75	40	65	35	50	30
110	70	45	80	50	90	50	75	45	65	40	55	35
115	75	45	85	50	90	50	80	45	70	40	55	35
120	80	50	90	55	95	55	85	50	70	40	60	35
125	80	50	95	55	100	55	85	50	75	45	60	35
130	85	50	95	60	105	60	90	50	80	45	65	40
135	90	55	100	60	110	60	95	55	80	45	65	40
140	90	55	105	65	110	65	100	55	85	50	70	40
145	95	60	110	65	115	65	100	60	85	50	70	45
150	95	60	110	65	120	65	105	60	90	50	75	45
155	100	60	115	70	125	70	110	60	95	55	75	45
160	105	65	120	70	130	70	110	65	95	55	80	50
165	105	65	125	75	130	75	115	65	100	60	80	50
170	110	70	125	75	135	75	120	70	100	60	85	50
175	115	70	130	80	140	80	120	70	105	60	85	50
180	115	70	135	80	145	80	125	70	110	65	90	55
185	120	75	140	85	150	85	130	75	110	65	90	55
190	125	75	140	85	150	85	135	75	115	65	95	55
195	125	80	145	90	155	90	135	80	115	70	95	60
200	130	80	150	90	160	90	140	80	120	70	100	60
205	135	80	155	90	165	90	145	80	125	70	100	60
210	135	85	155	95	170	95	145	85	125	75	105	65
215	140	85	160	95	170	95	150	85	130	75	105	65

BENCH (B) / CURL (C)

Male 5K/Half/Full

BODY DYNAMICS
FITNESS EQUIPMENT

Age	15 to 18		19 ot 29		30 to 39		40 to 49		50 to 59		60+	
%	65%	40%	75%	45%	80%	45%	70%	40%	60%	35%	50%	30%
Wt lbs	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
220	145	90	165	100	175	100	155	90	130	75	110	65
225	145	90	170	100	180	100	155	90	135	80	110	65
230	150	90	170	105	185	105	160	90	140	80	115	70
235	155	95	175	105	190	105	165	95	140	80	115	70
240	155	95	180	110	190	110	170	95	145	85	120	70
245	160	100	185	110	195	110	170	100	145	85	120	75
250	160	100	185	110	200	110	175	100	150	85	125	75
255	165	100	190	115	205	115	180	100	155	90	125	75
260	170	105	195	115	210	115	180	105	155	90	130	80
265	170	105	200	120	210	120	185	105	160	95	130	80
270	175	110	200	120	215	120	190	110	160	95	135	80
275	180	110	205	125	220	125	190	110	165	95	135	80
280	180	110	210	125	225	125	195	110	170	100	140	85
285	185	115	215	130	230	130	200	115	170	100	140	85
290	190	115	215	130	230	130	205	115	175	100	145	85
295	190	120	220	135	235	135	205	120	175	105	145	90
300	195	120	225	135	240	135	210	120	180	105	150	90

