

 <h1>Bench Press</h1>									
One Rep Max (1RM) Conversions									
	Repetitions								
Pounds	10	9	8	7	6	5	4	3	2
5	7	6	6	6	6	6	6	5	5
10	13	13	13	12	12	12	11	11	10
15	20	19	19	18	18	17	17	16	16
20	27	26	25	24	24	23	22	22	21
25	33	32	31	31	30	29	28	27	26
30	40	39	38	37	35	35	33	32	31
35	46	45	44	43	41	40	39	38	36
40	53	52	50	49	47	46	45	43	41
45	60	58	56	55	53	52	50	49	47
50	66	65	63	61	59	58	56	54	52
55	73	71	69	67	65	63	61	59	57
60	80	77	75	73	71	69	67	65	62
65	86	84	82	79	77	75	72	70	67
70	93	90	88	85	83	81	78	76	72
75	99	97	94	92	89	86	84	81	78
80	106	103	100	98	94	92	89	86	83
85	113	110	107	104	100	98	95	92	88
90	119	116	113	110	106	104	100	97	93
95	126	123	119	116	112	109	106	103	98
100	133	129	126	122	118	115	112	108	104
105	139	135	132	128	124	121	117	113	109
110	146	142	138	134	130	127	123	119	114
115	152	148	144	140	136	132	128	124	119
120	159	155	151	146	142	138	134	130	124
125	166	161	157	153	148	144	139	135	129
130	172	168	163	159	153	150	145	140	135
135	179	174	169	165	159	155	151	146	140
140	186	181	176	171	165	161	156	151	145

PTU-Bench-1RM-Conversion-Chart

145	192	187	182	177	171	167	162	157	150
150	199	194	188	183	177	173	167	162	155
155	205	200	195	189	183	178	173	167	160
160	212	206	201	195	189	184	178	173	166
165	219	213	207	201	195	190	184	178	171
170	225	219	213	207	201	196	190	184	176
175	232	226	220	214	207	201	195	189	181
180	239	232	226	220	212	207	201	194	186
185	245	239	232	226	218	213	206	200	191
190	252	245	238	232	224	219	212	205	197
195	258	252	245	238	230	224	217	211	202
200	265	258	251	244	236	230	223	216	207
205	272	264	257	250	242	236	229	221	212
210	278	271	264	256	248	242	234	227	217
215	285	277	270	262	254	247	240	232	223
220	292	284	276	268	260	253	245	238	228
225	298	290	282	275	266	259	251	243	233
230	305	297	289	281	271	265	256	248	238
235	311	303	295	287	277	270	262	254	243
240	318	310	301	293	283	276	268	259	248
245	325	316	307	299	289	282	273	265	254
250	331	323	314	305	295	288	279	270	259
255	338	329	320	311	301	293	284	275	264
260	345	335	326	317	307	299	290	281	269
265	351	342	333	323	313	305	295	286	274
270	358	348	339	329	319	311	301	292	279
275	364	355	345	336	325	316	307	297	285
280	371	361	351	342	330	322	312	302	290
285	378	368	358	348	336	328	318	308	295
290	384	374	364	354	342	334	323	313	300
295	391	381	370	360	348	339	329	319	305
300	398	387	377	366	354	345	335	324	311
305	404	393	383	372	360	351	340	329	316

PTU-Bench-1RM-Conversion-Chart

310	411	400	389	378	366	357	346	335	321
315	417	406	395	384	372	362	351	340	326
320	424	413	402	390	378	368	357	346	331
325	431	419	408	397	384	374	362	351	336
330	437	426	414	403	389	380	368	356	342
335	444	432	420	409	395	385	374	362	347
340	451	439	427	415	401	391	379	367	352
345	457	445	433	421	407	397	385	373	357
350	464	452	439	427	413	403	390	378	362
355	470	458	446	433	419	408	396	383	367
360	477	464	452	439	425	414	401	389	373
365	484	471	458	445	431	420	407	394	378
370	490	477	464	451	437	426	413	400	383
375	497	484	471	458	443	431	418	405	388
380	504	490	477	464	448	437	424	410	393
385	510	497	483	470	454	443	429	416	398
390	517	503	489	476	460	449	435	421	404
395	523	510	496	482	466	454	440	427	409
400	530	516	502	488	472	460	446	432	414
405	537	522	508	494	478	466	452	437	419
410	543	529	515	500	484	472	457	443	424
415	550	535	521	506	490	477	463	448	430
420	557	542	527	512	496	483	468	454	435
425	563	548	533	519	502	489	474	459	440
430	570	555	540	525	507	495	479	464	445
435	576	561	546	531	513	500	485	470	450
440	583	568	552	537	519	506	491	475	455
445	590	574	558	543	525	512	496	481	461
450	596	581	565	549	531	518	502	486	466
455	603	587	571	555	537	523	507	491	471
460	610	593	577	561	543	529	513	497	476
465	616	600	584	567	549	535	518	502	481
470	623	606	590	573	555	541	524	508	486

PTU-Bench-1RM-Conversion-Chart

475	629	613	596	580	561	546	530	513	492
480	636	619	602	586	566	552	535	518	497
485	643	626	609	592	572	558	541	524	502
490	649	632	615	598	578	564	546	529	507
495	656	639	621	604	584	569	552	535	512
500	663	645	628	610	590	575	558	540	518
505	669	651	634	616	596	581	563	545	523
510	676	658	640	622	602	587	569	551	528
515	682	664	646	628	608	592	574	556	533
520	689	671	653	634	614	598	580	562	538
525	696	677	659	641	620	604	585	567	543
530	702	684	665	647	625	610	591	572	549
535	709	690	671	653	631	615	597	578	554
540	716	697	678	659	637	621	602	583	559
545	722	703	684	665	643	627	608	589	564
550	729	710	690	671	649	633	613	594	569
555	735	716	697	677	655	638	619	599	574
560	742	722	703	683	661	644	624	605	580
565	749	729	709	689	667	650	630	610	585
570	755	735	715	695	673	656	636	616	590
575	762	742	722	702	679	661	641	621	595
580	769	748	728	708	684	667	647	626	600
585	775	755	734	714	690	673	652	632	605
590	782	761	740	720	696	679	658	637	611
595	788	768	747	726	702	684	663	643	616
600	795	774	753	732	708	690	669	648	621
605	802	780	759	738	714	696	675	653	626
610	808	787	766	744	720	702	680	659	631
615	815	793	772	750	726	707	686	664	637
620	822	800	778	756	732	713	691	670	642
625	828	806	784	763	738	719	697	675	647
630	835	813	791	769	743	725	702	680	652
635	841	819	797	775	749	730	708	686	657

PTU-Bench-1RM-Conversion-Chart

640	848	826	803	781	755	736	714	691	662
645	855	832	809	787	761	742	719	697	668
650	861	839	816	793	767	748	725	702	673
655	868	845	822	799	773	753	730	707	678
660	875	851	828	805	779	759	736	713	683
665	881	858	835	811	785	765	741	718	688
670	888	864	841	817	791	771	747	724	693
675	894	871	847	824	797	776	753	729	699
680	901	877	853	830	802	782	758	734	704
685	908	884	860	836	808	788	764	740	709
690	914	890	866	842	814	794	769	745	714
695	921	897	872	848	820	799	775	751	719
700	928	903	879	854	826	805	781	756	725
705	934	909	885	860	832	811	786	761	730
710	941	916	891	866	838	817	792	767	735
715	947	922	897	872	844	822	797	772	740
720	954	929	904	878	850	828	803	778	745
725	961	935	910	885	856	834	808	783	750
730	967	942	916	891	861	840	814	788	756
735	974	948	922	897	867	845	820	794	761
740	981	955	929	903	873	851	825	799	766
745	987	961	935	909	879	857	831	805	771
750	994	968	941	915	885	863	836	810	776
755	1000	974	948	921	891	868	842	815	781
760	1007	980	954	927	897	874	847	821	787
765	1014	987	960	933	903	880	853	826	792
770	1020	993	966	939	909	886	859	832	797
775	1027	1000	973	946	915	891	864	837	802
780	1034	1006	979	952	920	897	870	842	807
785	1040	1013	985	958	926	903	875	848	812
790	1047	1019	991	964	932	909	881	853	818
795	1053	1026	998	970	938	914	886	859	823
800	1060	1032	1004	976	944	920	892	864	828

PTU-Bench-1RM-Conversion-Chart

805	1067	1038	1010	982	950	926	898	869	833
810	1073	1045	1017	988	956	932	903	875	838
815	1080	1051	1023	994	962	937	909	880	844
820	1087	1058	1029	1000	968	943	914	886	849
825	1093	1064	1035	1007	974	949	920	891	854
830	1100	1071	1042	1013	979	955	925	896	859
835	1106	1077	1048	1019	985	960	931	902	864
840	1113	1084	1054	1025	991	966	937	907	869
845	1120	1090	1060	1031	997	972	942	913	875
850	1126	1097	1067	1037	1003	978	948	918	880
855	1133	1103	1073	1043	1009	983	953	923	885
860	1140	1109	1079	1049	1015	989	959	929	890
865	1146	1116	1086	1055	1021	995	964	934	895
870	1153	1122	1092	1061	1027	1001	970	940	900
875	1159	1129	1098	1068	1033	1006	976	945	906
880	1166	1135	1104	1074	1038	1012	981	950	911
885	1173	1142	1111	1080	1044	1018	987	956	916
890	1179	1148	1117	1086	1050	1024	992	961	921
895	1186	1155	1123	1092	1056	1029	998	967	926
900	1193	1161	1130	1098	1062	1035	1004	972	932
905	1199	1167	1136	1104	1068	1041	1009	977	937
910	1206	1174	1142	1110	1074	1047	1015	983	942
915	1212	1180	1148	1116	1080	1052	1020	988	947
920	1219	1187	1155	1122	1086	1058	1026	994	952
925	1226	1193	1161	1129	1092	1064	1031	999	957
930	1232	1200	1167	1135	1097	1070	1037	1004	963
935	1239	1206	1173	1141	1103	1075	1043	1010	968
940	1246	1213	1180	1147	1109	1081	1048	1015	973
945	1252	1219	1186	1153	1115	1087	1054	1021	978
950	1259	1226	1192	1159	1121	1093	1059	1026	983
955	1265	1232	1199	1165	1127	1098	1065	1031	988
960	1272	1238	1205	1171	1133	1104	1070	1037	994
965	1279	1245	1211	1177	1139	1110	1076	1042	999

PTU-Bench-1RM-Conversion-Chart

970	1285	1251	1217	1183	1145	1116	1082	1048	1004
975	1292	1258	1224	1190	1151	1121	1087	1053	1009
980	1299	1264	1230	1196	1156	1127	1093	1058	1014
985	1305	1271	1236	1202	1162	1133	1098	1064	1019
990	1312	1277	1242	1208	1168	1139	1104	1069	1025
995	1318	1284	1249	1214	1174	1144	1109	1075	1030
1000	1325	1290	1255	1220	1180	1150	1115	1080	1035