

## Bench Press Chart

	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>135</b>	143	147	151	156	159	163	167	171	176
<b>145</b>	154	158	162	167	171	175	180	184	189
<b>155</b>	164	169	174	183	188	192	197	202	207
<b>165</b>	175	180	185	190	195	200	205	210	215
<b>175</b>	186	191	196	201	207	212	217	222	228
<b>185</b>	196	202	207	213	218	224	229	235	241
<b>195</b>	207	213	218	224	230	236	242	248	254
<b>205</b>	217	223	230	236	242	248	254	260	267
<b>215</b>	228	234	241	247	254	260	267	273	280
<b>225</b>	239	245	252	259	266	272	279	286	293
<b>235</b>	249	256	263	270	277	284	291	298	306
<b>245</b>	260	267	274	282	289	296	304	311	319
<b>255</b>	270	278	286	293	301	308	316	324	332
<b>265</b>	281	289	297	305	313	321	329	337	345
<b>275</b>	292	300	308	316	325	333	341	349	358
<b>285</b>	302	311	319	328	336	345	353	362	371
<b>295</b>	313	322	330	339	348	357	366	374	384
<b>305</b>	323	332	342	351	360	369	378	387	397
<b>315</b>	334	343	353	362	372	381	391	400	410