

## Bench Press Chart - 1 REP MAX Calculator

Weight [lbs]	NUMBER OF REPS										Weight [lbs]	NUMBER OF REPS									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2		3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>135</b>	143	147	151	156	159	163	167	171	176	<b>525</b>	543	567	585	604	620	641	659	677	696		
<b>145</b>	154	158	162	167	171	175	180	184	189	<b>530</b>	549	572	591	610	625	647	665	684	702		
<b>155</b>	164	169	174	183	188	192	197	202	207	<b>535</b>	554	578	597	615	631	653	671	690	709		
<b>165</b>	175	180	185	190	195	200	205	210	215	<b>540</b>	559	583	602	621	637	659	678	697	716		
<b>175</b>	186	191	196	201	207	212	217	222	228	<b>545</b>	564	589	608	627	643	665	684	703	722		
<b>185</b>	196	202	207	213	218	224	229	235	241	<b>550</b>	569	594	613	633	649	671	690	710	729		
<b>195</b>	207	213	218	224	230	236	242	248	254	<b>555</b>	574	599	619	638	655	677	697	716	735		
<b>205</b>	217	223	230	236	242	248	254	260	267	<b>560</b>	580	605	624	644	661	683	703	722	742		
<b>215</b>	228	234	241	247	254	260	267	273	280	<b>565</b>	585	610	630	650	667	689	709	729	749		
<b>225</b>	239	245	252	259	266	272	279	286	293	<b>570</b>	590	616	636	656	673	695	715	735	755		
<b>235</b>	249	256	263	270	277	284	291	298	306	<b>575</b>	595	621	641	661	679	702	722	742	762		
<b>245</b>	260	267	274	282	289	296	304	311	319	<b>580</b>	600	626	647	667	684	708	728	748	769		
<b>255</b>	270	278	286	293	301	308	316	324	332	<b>585</b>	605	632	652	673	690	714	734	755	775		
<b>265</b>	281	289	297	305	313	321	329	337	345	<b>590</b>	611	637	658	679	696	720	740	761	782		
<b>275</b>	292	300	308	316	325	333	341	349	358	<b>595</b>	616	643	663	684	702	726	747	768	788		
<b>285</b>	302	311	319	328	336	345	353	362	371	<b>600</b>	621	648	669	690	708	732	753	774	795		
<b>295</b>	313	322	330	339	348	357	366	374	384	<b>605</b>	626	653	675	696	714	738	759	780	802		
<b>305</b>	323	332	342	351	360	369	378	387	397	<b>610</b>	631	659	680	702	720	744	766	787	808		
<b>315</b>	334	343	353	362	372	381	391	400	410	<b>615</b>	637	664	686	707	726	750	772	793	815		
<b>325</b>	345	354	364	373	384	393	403	413	423	<b>620</b>	642	670	691	713	732	756	778	800	822		
<b>335</b>	355	365	375	385	395	405	415	425	436	<b>625</b>	647	675	697	719	738	763	784	806	828		
<b>345</b>	366	376	386	397	407	417	428	438	449	<b>630</b>	652	680	702	725	743	769	791	813	835		
<b>355</b>	376	387	398	408	419	430	440	451	462	<b>635</b>	657	686	708	730	749	775	797	819	841		
<b>365</b>	387	398	409	420	431	442	453	464	478	<b>640</b>	662	691	714	736	755	781	803	826	848		
<b>375</b>	398	409	420	431	443	454	465	476	488	<b>645</b>	668	697	719	742	761	787	809	832	855		
<b>385</b>	408	420	431	443	454	466	477	489	501	<b>650</b>	673	702	725	748	767	793	816	839	861		
<b>395</b>	419	431	442	454	466	478	490	502	514	<b>655</b>	678	707	730	753	773	799	822	845	868		
<b>405</b>	429	441	454	466	478	490	502	514	527	<b>660</b>	683	713	736	759	779	805	828	851	875		
<b>415</b>	440	452	465	477	490	502	514	527	539	<b>665</b>	688	718	741	765	785	811	835	858	881		
<b>425</b>	450	463	476	489	501	514	527	540	552	<b>670</b>	693	724	747	771	791	817	841	864	888		
<b>435</b>	461	474	487	500	513	526	539	552	565	<b>675</b>	699	729	753	776	797	824	847	871	894		
<b>445</b>	471	485	498	511	525	538	551	565	578	<b>680</b>	704	734	758	782	802	830	853	877	901		
<b>455</b>	482	496	510	523	537	550	564	577	591	<b>685</b>	709	740	764	788	808	836	860	884	908		
<b>460</b>	476	497	513	529	543	561	577	593	610	<b>690</b>	714	745	769	794	814	842	866	890	914		
<b>465</b>	481	502	518	535	549	567	584	600	616	<b>695</b>	719	751	775	799	820	848	872	897	921		
<b>470</b>	486	508	524	541	555	573	590	606	623	<b>700</b>	725	756	781	805	826	854	879	903	928		
<b>475</b>	492	513	530	546	561	580	596	613	629	<b>705</b>	730	761	786	811	832	860	885	909	934		
<b>480</b>	497	518	535	552	566	586	602	619	636	<b>710</b>	735	767	792	817	838	866	891	916	941		
<b>485</b>	502	524	541	558	572	592	609	626	643	<b>715</b>	740	772	797	822	844	872	897	922	947		
<b>490</b>	507	529	546	564	578	598	615	632	649	<b>720</b>	745	778	803	828	850	878	904	929	954		
<b>495</b>	512	535	552	569	584	604	621	639	656	<b>725</b>	750	783	808	834	856	885	910	935	961		
<b>500</b>	518	540	558	575	590	610	628	645	663	<b>730</b>	756	788	814	840	861	891	916	942	967		
<b>505</b>	523	545	563	581	596	616	634	651	669	<b>735</b>	761	794	820	845	867	897	922	948	974		
<b>510</b>	528	551	569	587	602	622	640	658	676	<b>740</b>	766	799	825	851	873	903	929	955	981		
<b>515</b>	533	556	574	592	608	628	646	664	682	<b>745</b>	771	805	831	857	879	909	935	961	987		
<b>520</b>	538	562	580	598	614	634	653	671	689	<b>750</b>	776	810	836	863	885	915	941	968	994		