

ベンチプレスMAX換算表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
40	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
42.5	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
45	47	48	50	51	52	53	54	55	56	57	59
47.5	50	51	52	53	55	56	57	58	59	61	62
50	53	54	55	56	58	59	60	61	63	64	65
52.5	55	56	58	59	60	62	63	64	66	67	68
55	58	59	61	62	63	65	66	67	69	70	72
57.5	60	62	63	65	66	68	69	70	72	73	75
60	63	65	66	68	69	71	72	74	75	77	78
62.5	66	67	69	70	72	73	75	77	78	80	81
65	68	70	72	73	75	76	78	80	81	83	85
67.5	71	73	74	76	78	79	81	83	84	86	88
70	74	75	77	79	81	82	84	86	88	89	91
72.5	76	78	80	82	83	85	87	89	91	92	94
75	79	81	83	84	86	88	90	92	94	96	98
77.5	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
80	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104
82.5	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107
85	89	91	94	96	98	100	102	104	106	108	111
87.5	92	94	96	98	101	103	105	107	109	112	114
90	95	97	99	101	104	106	108	110	113	115	117
92.5	97	99	102	104	106	109	111	113	116	118	120
95	100	102	105	107	109	112	114	116	119	121	124
97.5	102	105	107	110	112	115	117	119	122	124	127
100	105	108	110	113	115	118	120	123	125	128	130
102.5	108	110	113	115	118	120	123	126	128	131	133
105	110	113	116	118	121	123	126	129	131	134	137
107.5	113	116	118	121	124	126	129	132	134	137	140
110	116	118	121	124	127	129	132	135	138	140	143
112.5	118	121	124	127	129	132	135	138	141	143	146
115	121	124	127	129	132	135	138	141	144	147	150
117.5	123	126	129	132	135	138	141	144	147	150	153

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
120	126	129	132	135	138	141	144	147	150	153	156
122.5	129	132	135	138	141	144	147	150	153	156	159
125	131	134	138	141	144	147	150	153	156	159	163
127.5	134	137	140	143	147	150	153	156	159	163	166
130	137	140	143	146	150	153	156	159	163	166	169
132.5	139	142	146	149	152	156	159	162	166	169	172
135	142	145	149	152	155	159	162	165	169	172	176
137.5	144	148	151	155	158	162	165	168	172	175	179
140	147	151	154	158	161	165	168	172	175	179	182
142.5	150	153	157	160	164	167	171	175	178	182	185
145	152	156	160	163	167	170	174	178	181	185	189
147.5	155	159	162	166	170	173	177	181	184	188	192
150	158	161	165	169	173	176	180	184	188	191	195
152.5	160	164	168	172	175	179	183	187	191	194	198
155	163	167	171	174	178	182	186	190	194	198	202
157.5	165	169	173	177	181	185	189	193	197	201	205
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
160	168	172	176	180	184	188	192	196	200	204	208
162.5	171	175	179	183	187	191	195	199	203	207	211
165	173	177	182	186	190	194	198	202	206	210	215
167.5	176	180	184	188	193	197	201	205	209	214	218
170	179	183	187	191	196	200	204	208	213	217	221
172.5	181	185	190	194	198	203	207	211	216	220	224
175	184	188	193	197	201	206	210	214	219	223	228
177.5	186	191	195	200	204	209	213	217	222	226	231
180	189	194	198	203	207	212	216	221	225	230	234
182.5	192	196	201	205	210	214	219	224	228	233	237
185	194	199	204	208	213	217	222	227	231	236	241
187.5	197	202	206	211	216	220	225	230	234	239	244
190	200	204	209	214	219	223	228	233	238	242	247
192.5	202	207	212	217	221	226	231	236	241	245	250
195	205	210	215	219	224	229	234	239	244	249	254
197.5	207	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257
200	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260

最大举上重量 = 重量 × 回数 ÷ 40 + 重量