



**Race Class Reps and Distances**

Visit [GoPowerRacing.com](http://GoPowerRacing.com) to lookup your working weight

	Fun Race	Sprint	Standard	Elite	Olympic
Deadlift 50 Reps	You Choose	Moderate	Heavy	Very Heavy	Very Heavy+
Bench Press 50 reps	You Choose	Moderate	Heavy	Very Heavy	Very Heavy+
Wall Ball Squat 20lb Male -9ft 14lb Female -8ft	30 reps	30 reps	40 reps	50 reps	60 reps
Pull Up/Chin Up	10 Burpees	10 Burpees	7 Female 20 Male	15 Female 30 Male	20 Female 40 Male
Row	1000m	1000m	1500m	2000m	3000k
Run	3km	3km	3km	5km	8k

**Female Weight Table**

Power Racing is a multisets workout. Athletes typically use 5-15 sets to complete each event

Athlete Weight (lbs)	Bench Press 50 reps at designated weight (lbs)				Deadlift 50 reps at designated weight (lbs)			
	Sprint	Standard	Elite	Olympic	Sprint	Standard	Elite	Olympic
100	55	60	65	80	70	75	85	100
101	55	65	70	80	70	75	85	100
102	55	65	70	85	70	80	85	100
103	55	65	70	85	70	80	85	105
104	60	65	70	85	70	80	85	105
105	60	65	70	85	75	80	85	105
106	60	65	70	85	75	80	85	105
107	60	65	70	85	75	80	85	105
108	60	65	70	85	75	80	90	105
109	60	65	70	85	75	80	90	105
110	60	65	70	85	75	80	90	110
111	60	65	70	90	75	85	90	110
112	60	70	75	90	75	85	90	110
113	60	70	75	90	75	85	90	110
114	60	70	75	90	75	85	90	110
115	60	70	75	90	80	85	90	110
116	60	70	75	90	80	85	95	110
117	65	70	75	90	80	85	95	115
118	65	70	75	90	80	85	95	115
119	65	70	75	95	80	85	95	115
120	65	70	75	95	80	90	95	115
121	65	70	75	95	80	90	95	115
122	65	70	80	95	80	90	95	115
123	65	75	80	95	80	90	95	120
124	65	75	80	95	85	90	100	120
125	65	75	80	95	85	90	100	120
126	65	75	80	95	85	90	100	120
127	65	75	80	100	85	90	100	120
128	65	75	80	100	85	95	100	120
129	70	75	80	100	85	95	100	120
130	70	75	80	100	85	95	100	125
131	70	75	80	100	85	95	100	125
132	70	75	85	100	85	95	105	125
133	70	75	85	100	85	95	105	125
134	70	80	85	100	90	95	105	125
135	70	80	85	100	90	95	105	125
136	70	80	85	105	90	95	105	125
137	70	80	85	105	90	100	105	130

138	70	80	85	105	90	100	105	130
139	70	80	85	105	90	100	105	130
140	70	80	85	105	90	100	105	130
141	75	80	85	105	90	100	110	130
142	75	80	90	105	90	100	110	130
143	75	80	90	105	90	100	110	130
144	75	80	90	110	95	100	110	135
145	75	85	90	110	95	100	110	135
146	75	85	90	110	95	100	110	135
147	75	85	90	110	95	105	110	135
148	75	85	90	110	95	105	110	135
149	75	85	90	110	95	105	110	135
150	75	85	90	110	95	105	115	135
151	75	85	90	110	95	105	115	140
152	75	85	90	110	95	105	115	140
153	75	85	95	110	95	105	115	140
154	75	85	95	115	95	105	115	140
155	80	85	95	115	100	105	115	140
156	80	85	95	115	100	105	115	140
157	80	85	95	115	100	110	115	140
158	80	90	95	115	100	110	115	140
159	80	90	95	115	100	110	120	140
160	80	90	95	115	100	110	120	145
161	80	90	95	115	100	110	120	145
162	80	90	95	115	100	110	120	145
163	80	90	95	115	100	110	120	145
164	80	90	95	120	100	110	120	145
165	80	90	95	120	100	110	120	145
166	80	90	100	120	100	110	120	145
167	80	90	100	120	105	110	120	145
168	80	90	100	120	105	110	120	150
169	80	90	100	120	105	115	120	150
170	85	90	100	120	105	115	125	150
171	85	90	100	120	105	115	125	150
172	85	95	100	120	105	115	125	150
173	85	95	100	120	105	115	125	150
174	85	95	100	120	105	115	125	150
175	85	95	100	120	105	115	125	150
176	85	95	100	125	105	115	125	150
177	85	95	100	125	105	115	125	150
178	85	95	100	125	105	115	125	155
179	85	95	100	125	105	115	125	155
180	85	95	100	125	105	115	125	155
181	85	95	105	125	110	115	125	155
182	85	95	105	125	110	120	125	155
183	85	95	105	125	110	120	130	155
184	85	95	105	125	110	120	130	155
185	85	95	105	125	110	120	130	155
186	85	95	105	125	110	120	130	155
187	85	95	105	125	110	120	130	155
188	85	95	105	125	110	120	130	155
189	85	95	105	125	110	120	130	155
190	90	100	105	130	110	120	130	160
191	90	100	105	130	110	120	130	160
192	90	100	105	130	110	120	130	160
193	90	100	105	130	110	120	130	160
194	90	100	105	130	110	120	130	160
195	90	100	105	130	110	120	130	160
196	90	100	105	130	110	120	130	160
197	90	100	105	130	110	120	130	160
198	90	100	105	130	110	120	135	160
199	90	100	105	130	110	125	135	160
200	90	100	110	130	115	125	135	160
201	90	100	110	130	115	125	135	160
202	90	100	110	130	115	125	135	160
203	90	100	110	130	115	125	135	160
204	90	100	110	130	115	125	135	165
205	90	100	110	130	115	125	135	165
206	90	100	110	130	115	125	135	165
207	90	100	110	130	115	125	135	165
208	90	100	110	135	115	125	135	165
209	90	100	110	135	115	125	135	165
210	90	100	110	135	115	125	135	165
211	90	100	110	135	115	125	135	165
212	90	100	110	135	115	125	135	165
213	90	100	110	135	115	125	135	165
214	90	100	110	135	115	125	135	165
215	90	100	110	135	115	125	135	165
216	90	105	110	135	115	125	135	165
217	90	105	110	135	115	125	135	165
218	90	105	110	135	115	125	135	165

219	95	105	110	135	115	125	135	165
220	95	105	110	135	115	125	140	165
221	95	105	110	135	115	125	140	165
222	95	105	110	135	115	125	140	165
223	95	105	110	135	115	130	140	165
224	95	105	110	135	115	130	140	170
225	95	105	110	135	115	130	140	170
226	95	105	110	135	115	130	140	170
227	95	105	110	135	115	130	140	170
228	95	105	110	135	120	130	140	170
229	95	105	110	135	120	130	140	170
230	95	105	115	135	120	130	140	170
231	95	105	115	135	120	130	140	170
232	95	105	115	135	120	130	140	170
233	95	105	115	135	120	130	140	170
234	95	105	115	135	120	130	140	170
235	95	105	115	135	120	130	140	170
236	95	105	115	135	120	130	140	170
237	95	105	115	140	120	130	140	170
238	95	105	115	140	120	130	140	170
239	95	105	115	140	120	130	140	170
240	95	105	115	140	120	130	140	170
241	95	105	115	140	120	130	140	170
242	95	105	115	140	120	130	140	170
243	95	105	115	140	120	130	140	170
244	95	105	115	140	120	130	140	170
245	95	105	115	140	120	130	140	170
246	95	105	115	140	120	130	140	170
247	95	105	115	140	120	130	140	170
248	95	105	115	140	120	130	140	170
249	95	105	115	140	120	130	140	170
250	95	105	115	140	120	130	140	170
251	95	105	115	140	120	130	140	170
252	95	105	115	140	120	130	140	170
253	95	105	115	140	120	130	140	170
254	95	105	115	140	120	130	140	170
255+	95	105	115	140	120	130	140	175
256	95	105	115	140	120	130	145	175
257	95	105	115	140	120	130	145	175
258	95	105	115	140	120	130	145	175
259	95	105	115	140	120	130	145	175
260	95	105	115	140	120	130	145	175
261	95	105	115	140	120	130	145	175
262	95	105	115	140	120	130	145	175
263	95	105	115	140	120	130	145	175
264	95	105	115	140	120	130	145	175
265	95	110	115	140	120	130	145	175
266	95	110	115	140	120	130	145	175
267	95	110	115	140	120	135	145	175
268	95	110	115	140	120	135	145	175
269	95	110	115	140	120	135	145	175
270	95	110	115	140	120	135	145	175
271	95	110	115	140	120	135	145	175
272	95	110	115	140	120	135	145	175
273	95	110	115	140	120	135	145	175
274	95	110	115	140	120	135	145	175
275	95	110	115	140	120	135	145	175
276	95	110	115	140	120	135	145	175
277	95	110	115	140	120	135	145	175
278	95	110	115	140	120	135	145	175
279	95	110	115	140	120	135	145	175
280	95	110	115	140	125	135	145	175
281	100	110	115	140	125	135	145	175
282	100	110	115	140	125	135	145	175
283	100	110	115	140	125	135	145	175
284	100	110	115	140	125	135	145	175
285	100	110	115	145	125	135	145	175
286	100	110	115	145	125	135	145	175
287	100	110	120	145	125	135	145	175
288+	100	110	120	145	125	135	145	175

# POWER RACING