



Race Class Reps and Distances

Visit 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

Male 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
115	80	90	95	115	100	110	115	140
116	80	90	95	115	100	110	120	145
117	80	90	95	115	100	110	120	145
118	80	90	95	120	100	110	120	145
119	80	90	100	120	105	110	120	145
120	80	90	100	120	105	115	120	150
121	85	95	100	120	105	115	125	150
122	85	95	100	120	105	115	125	150
123	85	95	100	125	105	115	125	150
124	85	95	100	125	105	115	125	155
125	85	95	105	125	110	120	125	155
126	85	95	105	125	110	120	130	155
127	85	95	105	125	110	120	130	155
128	90	100	105	130	110	120	130	160
129	90	100	105	130	110	120	130	160
130	90	100	105	130	110	120	130	160
131	90	100	110	130	115	125	135	160
132	90	100	110	130	115	125	135	165
133	90	100	110	135	115	125	135	165
134	90	100	110	135	115	125	135	165
135	90	105	110	135	115	125	135	165
136	95	105	110	135	115	125	140	165
137	95	105	110	135	115	130	140	170
138	95	105	115	135	120	130	140	170
139	95	105	115	140	120	130	140	170
140	95	105	115	140	120	130	140	170
141	95	105	115	140	120	130	140	170
142	95	105	115	140	120	130	145	175
143	95	110	115	140	120	135	145	175
144	95	110	115	140	125	135	145	175
145	100	110	120	145	125	135	145	175
146	100	110	120	145	125	135	145	175
147	100	110	120	145	125	135	145	180
148	100	110	120	145	125	135	150	180
149	100	110	120	145	125	135	150	180
150	100	110	120	145	125	140	150	180
151	100	115	120	150	125	140	150	180
152	100	115	120	150	130	140	150	185

153	100	115	125	150	130	140	150	185
154	105	115	125	150	130	140	155	185
155	105	115	125	150	130	140	155	185
156	105	115	125	150	130	140	155	185
157	105	115	125	150	130	145	155	190
158	105	115	125	155	130	145	155	190
159	105	115	125	155	130	145	155	190
160	105	120	125	155	135	145	155	190
161	105	120	130	155	135	145	160	190
162	105	120	130	155	135	145	160	190
163	105	120	130	155	135	145	160	195
164	110	120	130	155	135	150	160	195
165	110	120	130	160	135	150	160	195
166	110	120	130	160	135	150	160	195
167	110	120	130	160	135	150	160	195
168	110	120	130	160	140	150	165	195
169	110	125	130	160	140	150	165	200
170	110	125	130	160	140	150	165	200
171	110	125	135	160	140	150	165	200
172	110	125	135	160	140	155	165	200
173	110	125	135	165	140	155	165	200
174	110	125	135	165	140	155	165	200
175	110	125	135	165	140	155	165	200
176	115	125	135	165	140	155	170	205
177	115	125	135	165	140	155	170	205
178	115	125	135	165	145	155	170	205
179	115	125	135	165	145	155	170	205
180	115	130	135	165	145	155	170	205
181	115	130	140	165	145	160	170	205
182	115	130	140	170	145	160	170	205
183	115	130	140	170	145	160	170	210
184	115	130	140	170	145	160	170	210
185	115	130	140	170	145	160	175	210
186	115	130	140	170	145	160	175	210
187	115	130	140	170	145	160	175	210
188	115	130	140	170	150	160	175	210
189	120	130	140	170	150	160	175	210
190	120	130	140	170	150	160	175	215
191	120	130	140	175	150	160	175	215
192	120	130	145	175	150	165	175	215
193	120	135	145	175	150	165	175	215
194	120	135	145	175	150	165	180	215
195	120	135	145	175	150	165	180	215
196	120	135	145	175	150	165	180	215
197	120	135	145	175	150	165	180	215
198	120	135	145	175	150	165	180	215
199	120	135	145	175	150	165	180	220
200	120	135	145	175	155	165	180	220
201	120	135	145	175	155	165	180	220
202	120	135	145	180	155	165	180	220
203	120	135	145	180	155	170	180	220
204	125	135	145	180	155	170	180	220
205	125	135	145	180	155	170	185	220
206	125	135	150	180	155	170	185	220
207	125	140	150	180	155	170	185	220
208	125	140	150	180	155	170	185	225
209	125	140	150	180	155	170	185	225
210	125	140	150	180	155	170	185	225
211	125	140	150	180	155	170	185	225
212	125	140	150	180	155	170	185	225
213	125	140	150	180	155	170	185	225
214	125	140	150	185	155	170	185	225
215	125	140	150	185	160	170	185	225
216	125	140	150	185	160	170	185	225
217	125	140	150	185	160	175	185	225
218	125	140	150	185	160	175	190	225
219	125	140	150	185	160	175	190	230
220	125	140	150	185	160	175	190	230
221	125	140	150	185	160	175	190	230
222	125	140	155	185	160	175	190	230
223	125	140	155	185	160	175	190	230
224	130	140	155	185	160	175	190	230
225	130	140	155	185	160	175	190	230
226	130	145	155	185	160	175	190	230
227	130	145	155	185	160	175	190	230
228	130	145	155	185	160	175	190	230
229	130	145	155	185	160	175	190	230
230	130	145	155	190	160	175	190	230
231	130	145	155	190	160	175	190	230
232	130	145	155	190	160	175	190	235
233	130	145	155	190	165	180	190	235

234	130	145	155	190	165	180	195	235
235	130	145	155	190	165	180	195	235
236	130	145	155	190	165	180	195	235
237	130	145	155	190	165	180	195	235
238	130	145	155	190	165	180	195	235
239	130	145	155	190	165	180	195	235
240	130	145	155	190	165	180	195	235
241	130	145	155	190	165	180	195	235
242	130	145	155	190	165	180	195	235
243	130	145	155	190	165	180	195	235
244	130	145	160	190	165	180	195	235
245	130	145	160	190	165	180	195	235
246	130	145	160	190	165	180	195	235
247	130	145	160	190	165	180	195	235
248	130	145	160	190	165	180	195	240
249	130	145	160	195	165	180	195	240
250	130	145	160	195	165	180	195	240
251	130	150	160	195	165	180	195	240
252	135	150	160	195	165	180	195	240
253	135	150	160	195	165	180	195	240
254	135	150	160	195	165	180	195	240
255	135	150	160	195	165	180	200	240
256	135	150	160	195	165	185	200	240
257	135	150	160	195	170	185	200	240
258	135	150	160	195	170	185	200	240
259	135	150	160	195	170	185	200	240
260	135	150	160	195	170	185	200	240
261	135	150	160	195	170	185	200	240
262	135	150	160	195	170	185	200	240
263	135	150	160	195	170	185	200	240
264	135	150	160	195	170	185	200	240
265	135	150	160	195	170	185	200	240
266	135	150	160	195	170	185	200	240
267	135	150	160	195	170	185	200	240
268	135	150	160	195	170	185	200	240
269	135	150	160	195	170	185	200	245
270	135	150	160	195	170	185	200	245
271	135	150	160	195	170	185	200	245
272	135	150	160	195	170	185	200	245
273	135	150	160	195	170	185	200	245
274	135	150	160	195	170	185	200	245
275	135	150	160	195	170	185	200	245
276	135	150	165	195	170	185	200	245
277	135	150	165	200	170	185	200	245
278	135	150	165	200	170	185	200	245
279	135	150	165	200	170	185	200	245
280	135	150	165	200	170	185	200	245
281	135	150	165	200	170	185	200	245
282	135	150	165	200	170	185	200	245
283	135	150	165	200	170	185	200	245
284	135	150	165	200	170	185	200	245
285	135	150	165	200	170	185	205	245
286	135	150	165	200	170	185	205	245
287	135	150	165	200	170	185	205	245
288	135	150	165	200	170	185	205	245
289	135	150	165	200	170	185	205	245
290	135	150	165	200	170	190	205	245
291	135	150	165	200	170	190	205	245
292	135	155	165	200	170	190	205	245
293	135	155	165	200	170	190	205	245
294	135	155	165	200	170	190	205	245
295	135	155	165	200	170	190	205	245
296	135	155	165	200	170	190	205	245
297	135	155	165	200	175	190	205	245
298	135	155	165	200	175	190	205	245
299	135	155	165	200	175	190	205	245
300	140	155	165	200	175	190	205	250
301	140	155	165	200	175	190	205	250
302	140	155	165	200	175	190	205	250
303+	140	155	165	200	175	190	205	250

POWER RACING