

Table 1
Adult Build Table

	Avg. Male	Avg. Female									
Ht.	Weight	Weight	+25	+50	+75	+100	+125	+150	+200	+250	+300
Ft. In.	Lbs.	Lbs.	Lbs.	Lbs.	Lbs.	Lbs.	Lbs.	Lbs.	Lbs.	Lbs.	Lbs.
4'8"	121	105	180	190	200	215	220	230	240	245	255
4'9"	124	108	185	195	205	215	225	235	245	255	260
4'10"	127	112	190	200	210	220	230	240	250	255	265
4'11"	130	116	195	205	215	225	235	245	255	260	270
5'0"	133	118	195	205	220	230	240	250	255	265	275
5'1"	136	122	205	210	225	235	245	250	260	270	280
5'2"	139	125	205	215	230	235	245	255	265	275	285
5'3"	143	129	210	220	230	245	255	265	275	280	290
5'4"	147	132	220	225	240	250	260	270	280	290	300
5'5"	151	135	225	235	245	255	265	275	285	295	305
5'6"	155	138	230	240	250	260	270	285	295	305	315
5'7"	159	143	235	245	255	270	280	290	300	310	320
5'8"	163	146	240	250	265	275	285	300	310	320	330
5'9"	167	151	250	260	270	285	295	305	320	330	340
5'10"	172	154	255	265	280	290	305	315	325	335	345
5'11"	176	158	260	275	285	300	310	325	335	345	355
6'0"	181	162	270	280	295	305	320	330	340	355	365
6'1"	185	166	275	290	300	315	325	340	350	360	370
6'2"	190	169	285	300	310	325	335	345	360	370	380
6'3"	195	173	290	305	320	330	345	355	365	380	390
6'4"	201	177	300	315	325	340	350	365	375	390	400
6'5"	207	180	305	320	335	345	360	370	385	400	410
6'6"	213	184	315	330	340	355	365	380	395	405	415
6'7"	219		320	335	350	365	375	390	405	415	425
6'8"	225		330	345	360	370	385	400	410	425	435
6'9"	231		335	350	365	380	395	410	425	435	450
6'10"	237		345	360	375	385	400	415	430	440	460
6'11"	243		355	370	385	390	410	420	435	450	465