

Índices de fuerza relativa



Las siguientes tablas, basadas en el documento “Basic Strength Standards”, elaborado por [“The Aasgaard Company”](#), reflejan los índices de fuerza relativa (Fr) esperados según el peso corporal del individuo y su sexo en los siguientes ejercicios: sentadilla (barra en posición trasera), peso muerto, press de banca, press sobre los hombros y cargada de fuerza (power clean). En la tabla se consideran cuatro niveles: “desentrenado” se refiere al nivel de fuerza que cabe esperar de un individuo sano sin entrenamiento, pero capaz de hacer el ejercicio correctamente. “Principiante” es un individuo que haya entrenado de forma regular durante un periodo de 3-9 meses (en alguno de los ejercicios listados, se entiende). “Intermedio” es el nivel que puede esperarse de alguien que haya entrenado de forma constante hasta dos años, un nivel considerado como alto para gente que entrene con fines recreativos. “Avanzado” es el individuo que haya entrenado durante más de dos años, con objetivos competitivos; por último, “Élite”, se refiere a atletas de fuerza, y representa tan solo a un 1% de los que entrenan regularmente con pesos.

Sentadilla: hombres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
51,82	35,45	0,68	65,45	1,26	79,09	1,53	109,09	2,11	145,45	2,81
55,91	38,18	0,68	70,45	1,26	86,36	1,54	117,73	2,11	157,27	2,81
60,00	41,36	0,69	76,36	1,27	93,18	1,55	126,36	2,11	167,73	2,80
67,27	45,91	0,68	85,45	1,27	104,55	1,55	142,27	2,11	186,36	2,77
75,00	50,00	0,67	92,73	1,24	113,64	1,52	155,45	2,07	202,27	2,70
82,27	54,09	0,66	100,00	1,22	122,27	1,49	166,82	2,03	217,73	2,65
90,00	56,82	0,63	105,45	1,17	129,55	1,44	175,91	1,95	229,09	2,55
100,00	60,00	0,60	110,91	1,11	136,82	1,37	185,91	1,86	241,82	2,42
110,00	62,27	0,57	115,91	1,05	141,36	1,29	192,27	1,75	250,45	2,28
125,00	64,09	0,51	118,64	0,95	145,00	1,16	197,73	1,58	257,73	2,06
145,00	65,45	0,45	121,36	0,84	148,18	1,02	202,27	1,39	263,64	1,82
145,45	66,82	0,46	123,64	0,85	150,91	1,04	206,36	1,42	269,55	1,85

Sentadilla: mujeres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
44,09	20,91	0,47	38,18	0,87	44,55	1,01	58,64	1,33	74,09	1,68
47,73	22,27	0,47	41,36	0,87	48,18	1,01	63,64	1,33	79,09	1,66
51,82	24,09	0,46	44,55	0,86	51,82	1,00	68,18	1,32	85,00	1,64
55,91	25,45	0,46	46,82	0,84	55,00	0,98	72,73	1,30	90,45	1,62
60,00	26,82	0,45	50,00	0,83	57,73	0,96	76,36	1,27	95,91	1,60
67,27	29,55	0,44	55,00	0,82	64,09	0,95	84,09	1,25	105,45	1,57
75,00	31,82	0,42	59,09	0,79	68,64	0,92	90,91	1,21	116,36	1,55
82,27	34,09	0,41	63,18	0,77	74,55	0,91	97,73	1,19	121,82	1,48
90,00	36,82	0,41	68,18	0,76	79,09	0,88	104,09	1,16	130,91	1,45
90,45	38,64	0,43	71,82	0,79	83,64	0,92	110,00	1,22	137,73	1,52

Peso muerto: hombres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
51,82	44,09	0,85	81,36	1,57	92,73	1,79	135,91	2,62	175,91	3,39
55,91	47,73	0,85	88,18	1,58	100,91	1,80	145,45	2,60	188,18	3,37
60,00	51,36	0,86	95,00	1,58	108,64	1,81	155,45	2,59	199,09	3,32
67,27	57,27	0,85	106,36	1,58	122,27	1,82	172,73	2,57	219,09	3,26
75,00	62,27	0,83	115,45	1,54	133,18	1,78	186,82	2,49	235,45	3,14
82,27	67,27	0,82	124,55	1,51	143,18	1,74	199,09	2,42	249,09	3,03
90,00	70,91	0,79	131,36	1,46	151,36	1,68	207,73	2,31	257,73	2,86
100,00	74,55	0,75	138,64	1,39	159,55	1,60	217,73	2,18	266,36	2,66
110,00	78,18	0,71	144,55	1,31	165,00	1,50	222,73	2,02	270,91	2,46
125,00	80,00	0,64	148,18	1,19	169,55	1,36	226,82	1,81	273,64	2,19
145,00	81,82	0,56	151,36	1,04	173,18	1,19	230,00	1,59	276,36	1,91
145,45	83,18	0,57	154,55	1,06	176,36	1,21	232,73	1,60	280,45	1,93

Peso muerto: Mujeres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
44,09	25,91	0,59	47,73	1,08	55,45	1,26	79,55	1,80	105,45	2,39
47,73	27,73	0,58	51,82	1,09	60,00	1,26	85,91	1,80	110,00	2,30
51,82	30,00	0,58	55,45	1,07	64,55	1,25	90,91	1,75	115,00	2,22
55,91	31,82	0,57	58,64	1,05	68,64	1,23	95,91	1,72	119,55	2,14
60,00	33,64	0,56	62,27	1,04	72,27	1,20	100,00	1,67	124,09	2,07
67,27	36,82	0,55	68,64	1,02	80,00	1,19	109,55	1,63	134,09	1,99
75,00	40,00	0,53	73,64	0,98	85,91	1,15	117,27	1,56	145,00	1,93
82,27	42,73	0,52	79,09	0,96	92,73	1,13	124,09	1,51	149,55	1,82
90,00	45,91	0,51	85,00	0,94	98,64	1,10	129,09	1,43	158,64	1,76
90,45	48,64	0,54	89,55	0,99	104,09	1,15	135,00	1,49	165,45	1,83

Press de banca: hombres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
51,82	38,18	0,74	48,64	0,94	59,09	1,14	81,36	1,57	100,91	1,95
55,91	41,36	0,74	52,73	0,94	64,55	1,15	88,18	1,58	110,00	1,97
60,00	44,55	0,74	56,82	0,95	69,55	1,16	94,55	1,58	118,18	1,97
67,27	49,55	0,74	63,64	0,95	78,18	1,16	106,36	1,58	132,27	1,97
75,00	54,09	0,72	69,09	0,92	85,00	1,13	115,91	1,55	145,00	1,93
82,27	58,18	0,71	74,55	0,91	91,36	1,11	125,00	1,52	155,91	1,90
90,00	61,36	0,68	78,64	0,87	96,82	1,08	131,36	1,46	164,55	1,83
100,00	64,55	0,65	83,18	0,83	102,27	1,02	139,09	1,39	173,18	1,73
110,00	67,73	0,62	86,36	0,79	105,45	0,96	143,64	1,31	179,55	1,63
125,00	69,55	0,56	89,09	0,71	108,64	0,87	147,73	1,18	185,00	1,48
145,00	70,91	0,49	90,45	0,62	110,91	0,76	151,36	1,04	189,09	1,30
145,45	72,27	0,50	92,73	0,64	112,73	0,78	154,55	1,06	193,18	1,33

Press de banca: mujeres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
44,09	22,27	0,51	28,64	0,65	33,18	0,75	42,73	0,97	52,73	1,20
47,73	24,09	0,50	30,91	0,65	35,91	0,75	46,36	0,97	56,36	1,18
51,82	25,91	0,50	33,18	0,64	38,64	0,75	49,55	0,96	60,45	1,17
55,91	27,27	0,49	35,00	0,63	40,91	0,73	52,73	0,94	64,55	1,15
60,00	29,09	0,48	37,27	0,62	43,18	0,72	55,45	0,92	68,18	1,14
67,27	31,82	0,47	40,91	0,61	47,73	0,71	61,36	0,91	75,00	1,11
75,00	34,55	0,46	44,09	0,59	51,36	0,68	66,36	0,88	83,18	1,11
82,27	36,82	0,45	47,27	0,57	55,45	0,67	71,82	0,87	87,27	1,06
90,00	40,00	0,44	50,91	0,57	59,09	0,66	75,91	0,84	93,18	1,04
90,45	41,82	0,46	53,64	0,59	62,27	0,69	80,45	0,89	98,64	1,09

Press: hombres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
51,82	24,09	0,46	32,73	0,63	40,91	0,79	48,64	0,94	58,64	1,13
55,91	25,91	0,46	35,45	0,63	44,55	0,80	52,73	0,94	64,09	1,15
60,00	27,73	0,46	38,18	0,64	47,73	0,80	56,82	0,95	68,64	1,14
67,27	31,36	0,47	42,73	0,64	54,09	0,80	63,64	0,95	76,82	1,14
75,00	34,09	0,45	46,36	0,62	58,64	0,78	69,55	0,93	84,55	1,13
82,27	36,82	0,45	50,00	0,61	62,73	0,76	74,55	0,91	99,09	1,20
90,00	38,64	0,43	52,73	0,59	66,36	0,74	78,64	0,87	106,36	1,18
100,00	40,45	0,40	55,45	0,55	70,45	0,70	83,18	0,83	115,91	1,16
110,00	42,27	0,38	57,73	0,52	72,27	0,66	85,91	0,78	120,00	1,09
125,00	43,64	0,35	59,55	0,48	74,55	0,60	88,18	0,71	123,64	0,99
145,00	44,55	0,31	60,45	0,42	75,91	0,52	90,45	0,62	126,36	0,87
145,45	45,45	0,31	61,82	0,43	77,73	0,53	92,27	0,63	129,09	0,89

Press: mujeres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
44,09	14,09	0,32	19,09	0,43	22,73	0,52	30,00	0,68	38,64	0,88
47,73	15,00	0,31	20,91	0,44	24,09	0,50	32,27	0,68	41,36	0,87
51,82	16,36	0,32	22,27	0,43	26,36	0,51	34,55	0,67	44,09	0,85
55,91	17,27	0,31	23,64	0,42	27,73	0,50	36,82	0,66	47,27	0,85
60,00	18,18	0,30	25,00	0,42	29,55	0,49	38,64	0,64	50,00	0,83
67,27	20,00	0,30	27,27	0,41	32,73	0,49	42,73	0,64	55,00	0,82
75,00	21,82	0,29	29,55	0,39	35,00	0,47	46,36	0,62	60,91	0,81
82,27	23,18	0,28	31,82	0,39	37,73	0,46	50,00	0,61	63,64	0,77
90,00	25,00	0,28	34,09	0,38	37,73	0,42	53,18	0,59	68,64	0,76
90,45	26,36	0,29	35,91	0,40	42,27	0,47	55,91	0,62	72,27	0,80

Cargada de fuerza: hombres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
51,82	25,45	0,49	46,82	0,90	56,82	1,10	78,64	1,52	94,09	1,82
55,91	27,27	0,49	50,91	0,91	62,27	1,11	84,55	1,51	101,82	1,82
60,00	29,55	0,49	55,00	0,92	67,27	1,12	90,91	1,52	108,64	1,81
67,27	33,18	0,49	61,36	0,91	75,45	1,12	102,27	1,52	120,91	1,80
75,00	35,91	0,48	66,82	0,89	81,82	1,09	111,82	1,49	130,91	1,75
82,27	38,64	0,47	71,82	0,87	88,18	1,07	120,00	1,46	140,91	1,71
90,00	40,91	0,45	75,91	0,84	93,18	1,04	126,82	1,41	148,64	1,65
100,00	43,18	0,43	80,00	0,80	98,64	0,99	133,64	1,34	156,82	1,57
110,00	45,00	0,41	83,18	0,76	101,82	0,93	138,64	1,26	162,27	1,48
125,00	46,36	0,37	85,45	0,68	104,55	0,84	142,27	1,14	166,82	1,33
145,00	47,27	0,33	87,27	0,60	106,82	0,74	145,45	1,00	170,91	1,18
145,45	48,18	0,33	89,09	0,61	108,64	0,75	148,64	1,02	174,55	1,20

Cargada de fuerza: mujeres	Desentrenado		Principiante		Intermedio		Avanzado		Élite	
Peso corporal	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr	Peso levantado	Índice de Fr
44,09	15,00	0,34	27,73	0,63	31,82	0,72	42,27	0,96	53,18	1,21
47,73	15,91	0,33	30,00	0,63	34,55	0,72	45,91	0,96	56,82	1,19
51,82	17,27	0,33	31,82	0,61	37,27	0,72	49,09	0,95	61,36	1,18
55,91	18,18	0,33	33,64	0,60	39,55	0,71	52,27	0,93	65,00	1,16
60,00	19,55	0,33	35,91	0,60	41,82	0,70	55,00	0,92	69,09	1,15
67,27	21,36	0,32	39,55	0,59	45,91	0,68	60,45	0,90	75,91	1,13
75,00	22,73	0,30	42,27	0,56	49,55	0,66	65,45	0,87	83,64	1,12
82,27	24,55	0,30	45,45	0,55	53,64	0,65	70,45	0,86	87,73	1,07
90,00	26,36	0,29	49,09	0,55	56,82	0,63	75,00	0,83	94,09	1,05
90,45	27,73	0,31	51,82	0,57	60,00	0,66	79,09	0,87	99,09	1,10