

L

**Tracking Worksheet**

**Physical Conditioning**

|  |
| --- |
| **Demographic Information** |
| **Name** |  |
| **Age** |  |
| **Sport** |  |
| **Goal** |  |
| **TDEE** |  |
|  |  |  |  |  |
| **Test** | **Height** | **Weight** | **Reach** | **Body Fat %** |
| **Evaluation** |  |  |  |  |
| **Progress #1** |  |  |  |  |
| **Mid-Term** |  |  |  |  |
| **Progress #2** |  |  |  |  |
| **Final** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **My Calisthenics Maxes** |
| **Test** | **Pull-Ups** | **Squat** | **Sit-Ups** | **Push-Ups** | **Lunges** | **Dips** |
| **Evaluation** |  |  |  |  |  |  |
| **Progress #1** |  |  |  |  |  |  |
| **Mid-Term** |  |  |  |  |  |  |
| **Progress #2** |  |  |  |  |  |  |
| **Final** |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **My 1 Rep Maxes** |
| **Test** | **Bench Press** | **Squat** | **Deadlift** | **400m** | **Mile** | **PACER/5k** |
| **Evaluation** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Progress #1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Mid-Term** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Progress #2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Final** |  |  |  |  |  |  |  |

**Numbers to Know**

**1 lap around the track = 400 meters**

**4 laps around the track = 1 mile**

**12.5 laps around the track = 5k**

**20 laps around a HS basketball court = 1 mile**

**19 laps around a NCAA basketball court = 1 mile**





|  |
| --- |
| **Male Strength Standards Ages 14-17** |
| **Bench Press** |
| **Bodyweight** | **Beginner** | **Novice** | **Intermediate** | **Advanced** | **Elite** |
| **120** | **57** | **86** | **124** | **167** | **215** |
| **130** | **65** | **97** | **136** | **181** | **231** |
| **140** | **74** | **107** | **147** | **195** | **246** |
| **150** | **82** | **117** | **159** | **208** | **261** |
| **160** | **90** | **126** | **171** | **221** | **276** |
| **170** | **98** | **136** | **181** | **233** | **290** |
| **180** | **106** | **144** | **191** | **245** | **303** |
| **190** | **114** | **154** | **202** | **257** | **316** |
| **200** | **121** | **163** | **212** | **268** | **328** |
| **210** | **129** | **171** | **222** | **279** | **340** |
| **220** | **136** | **179** | **231** | **290** | **352** |
| **230** | **143** | **187** | **241** | **300** | **364** |
| **240** | **150** | **196** | **250** | **311** | **374** |
| **250** | **157** | **204** | **258** | **320** | **385** |
| **260** | **164** | **211** | **267** | **330** | **396** |
| **270** | **171** | **218** | **276** | **339** | **406** |
| **280** | **177** | **226** | **284** | **348** | **416** |
| **290** | **183** | **233** | **292** | **358** | **426** |
| **300** | **190** | **240** | **300** | **366** | **435** |
| **310** | **196** | **247** | **307** | **375** | **445** |

|  |
| --- |
| **Female Strength Standards Ages 14-17** |
| **Bench Press** |
| **Bodyweight** | **Beginner** | **Novice** | **Intermediate** | **Advanced** | **Elite** |
| **100** | **20** | **40** | **69** | **105** | **147** |
| **110** | **23** | **44** | **75** | **112** | **156** |
| **120** | **26** | **49** | **81** | **119** | **164** |
| **130** | **30** | **53** | **86** | **126** | **172** |
| **140** | **33** | **57** | **91** | **133** | **179** |
| **150** | **36** | **62** | **97** | **139** | **186** |
| **160** | **39** | **65** | **101** | **144** | **193** |
| **170** | **42** | **70** | **106** | **151** | **200** |
| **180** | **44** | **73** | **111** | **156** | **206** |
| **190** | **47** | **77** | **115** | **161** | **212** |
| **200** | **50** | **80** | **119** | **166** | **218** |
| **210** | **53** | **84** | **124** | **171** | **224** |
| **220** | **56** | **87** | **127** | **176** | **229** |
| **230** | **57** | **90** | **131** | **180** | **234** |
| **240** | **60** | **93** | **135** | **184** | **238** |
| **250** | **63** | **96** | **138** | **189** | **244** |
| **260** | **65** | **99** | **142** | **192** | **248** |

|  |
| --- |
| **Male Strength Standards Ages 14-17** |
| **Squat** |
| **Bodyweight** | **Beginner** | **Novice** | **Intermediate** | **Advanced** | **Elite** |
| **120** | **87** | **131** | **186** | **252** | **323** |
| **130** | **100** | **146** | **205** | **273** | **347** |
| **140** | **112** | **161** | **222** | **293** | **370** |
| **150** | **125** | **176** | **240** | **313** | **392** |
| **160** | **137** | **190** | **256** | **332** | **413** |
| **170** | **149** | **204** | **272** | **350** | **434** |
| **180** | **160** | **218** | **288** | **368** | **453** |
| **190** | **172** | **231** | **303** | **385** | **473** |
| **200** | **183** | **244** | **318** | **402** | **491** |
| **210** | **194** | **257** | **333** | **418** | **509** |
| **220** | **205** | **269** | **347** | **434** | **526** |
| **230** | **215** | **281** | **360** | **449** | **543** |
| **240** | **225** | **293** | **374** | **464** | **560** |
| **250** | **236** | **305** | **387** | **479** | **576** |
| **260** | **246** | **316** | **400** | **493** | **591** |
| **270** | **255** | **327** | **412** | **507** | **606** |
| **280** | **265** | **338** | **424** | **520** | **621** |
| **290** | **274** | **349** | **436** | **534** | **635** |
| **300** | **284** | **359** | **448** | **546** | **650** |
| **310** | **293** | **370** | **459** | **559** | **663** |

|  |
| --- |
| **Female Strength Standards Ages 14-17** |
| **Squat** |
| **Bodyweight** | **Beginner** | **Novice** | **Intermediate** | **Advanced** | **Elite** |
| **100** | **43** | **76** | **121** | **177** | **239** |
| **110** | **48** | **83** | **130** | **187** | **252** |
| **120** | **53** | **90** | **138** | **197** | **263** |
| **130** | **58** | **96** | **146** | **207** | **274** |
| **140** | **63** | **103** | **154** | **216** | **284** |
| **150** | **68** | **108** | **161** | **224** | **294** |
| **160** | **72** | **114** | **168** | **232** | **303** |
| **170** | **77** | **119** | **174** | **240** | **312** |
| **180** | **81** | **125** | **181** | **247** | **320** |
| **190** | **85** | **130** | **187** | **254** | **328** |
| **200** | **89** | **134** | **193** | **261** | **336** |
| **210** | **93** | **139** | **198** | **268** | **343** |
| **220** | **96** | **144** | **204** | **274** | **351** |
| **230** | **100** | **148** | **209** | **280** | **357** |
| **240** | **103** | **152** | **214** | **286** | **364** |
| **250** | **107** | **157** | **219** | **292** | **371** |
| **260** | **110** | **161** | **224** | **297** | **377** |

|  |
| --- |
| **Male Strength Standards Ages 14-17** |
| **Dead Lift** |
| **Bodyweight** | **Beginner** | **Novice** | **Intermediate** | **Advanced** | **Elite** |
| **120** | **99** | **143** | **198** | **260** | **329** |
| **130** | **111** | **158** | **215** | **280** | **351** |
| **140** | **124** | **172** | **231** | **299** | **372** |
| **150** | **135** | **185** | **247** | **318** | **392** |
| **160** | **158** | **212** | **278** | **352** | **430** |
| **170** | **169** | **225** | **292** | **368** | **448** |
| **180** | **179** | **237** | **305** | **384** | **466** |
| **190** | **179** | **237** | **305** | **384** | **466** |
| **200** | **190** | **249** | **319** | **399** | **482** |
| **210** | **200** | **261** | **332** | **413** | **499** |
| **220** | **210** | **272** | **345** | **427** | **514** |
| **230** | **220** | **283** | **358** | **441** | **529** |
| **240** | **230** | **294** | **370** | **455** | **544** |
| **250** | **238** | **305** | **382** | **468** | **559** |
| **260** | **248** | **315** | **393** | **480** | **573** |
| **270** | **257** | **325** | **416** | **506** | **599** |
| **280** | **265** | **335** | **416** | **506** | **612** |
| **290** | **274** | **345** | **426** | **517** | **612** |
| **300** | **283** | **354** | **437** | **529** | **625** |
| **310** | **292** | **363** | **447** | **540** | **637** |

|  |
| --- |
| **Female Strength Standards Ages 14-17** |
| **Dead Lift** |
| **Bodyweight** | **Beginner** | **Novice** | **Intermediate** | **Advanced** | **Elite** |
| **100** | **50** | **84** | **127** | **180** | **238** |
| **110** | **56** | **90** | **136** | **190** | **250** |
| **120** | **61** | **97** | **144** | **199** | **261** |
| **130** | **66** | **104** | **151** | **208** | **271** |
| **140** | **70** | **110** | **158** | **217** | **281** |
| **150** | **76** | **115** | **165** | **225** | **290** |
| **160** | **80** | **120** | **171** | **232** | **298** |
| **170** | **84** | **125** | **178** | **239** | **306** |
| **180** | **89** | **131** | **184** | **246** | **314** |
| **190** | **92** | **136** | **190** | **253** | **322** |
| **200** | **97** | **140** | **196** | **259** | **329** |
| **210** | **100** | **145** | **201** | **265** | **336** |
| **220** | **104** | **150** | **206** | **271** | **343** |
| **230** | **107** | **153** | **211** | **278** | **349** |
| **240** | **111** | **158** | **216** | **283** | **356** |
| **250** | **114** | **162** | **220** | **288** | **361** |
| **260** | **117** | **165** | **225** | **293** | **367** |