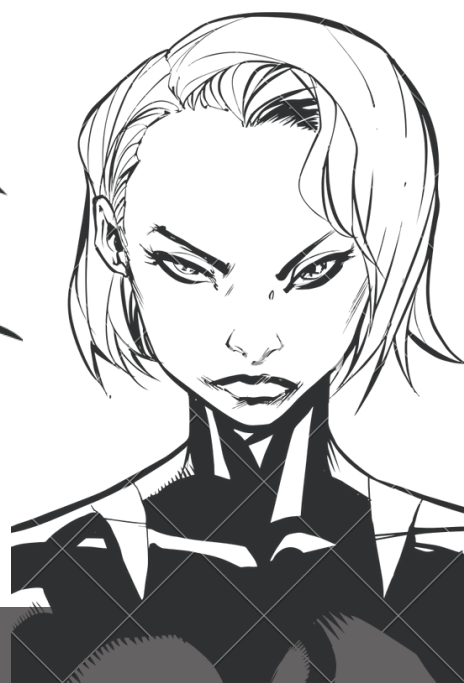
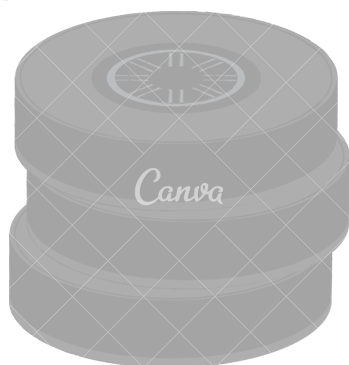




Versión 1.2
Diciembre 2025

Estándares de Fuerza Relativa y Fuerza Máxima

La guía de referencia de WODS



Estas tablas son aproximadas y están diseñadas para proporcionar un marco de referencia sobre el cual evaluar la fuerza relativa y el rendimiento.

Los rangos pueden variar ligeramente, pues dependen de factores individuales y de la metodología de entrenamiento utilizada. Por tanto, son estimaciones para usarlas de guía, y que nos pueden ser útiles para identificar aquellos patrones de movimiento que tenemos más débiles, así como posibles desequilibrios.

Los ejercicios los dividimos en dos grandes bloques, los de fuerza máxima y los de fuerza relativa:

Los de fuerza máxima son aquellos ejercicios en los que utilizamos lastre. El resultado (kilos) reflejaría nuestra fuerza máxima en ese patrón de movimiento. Aún así, como nuestro principal objetivo es la salud y no la competición, usamos este resultado para valorarlo en relación a nuestro peso corporal, con lo cual también es un valor relativo al peso.

Por ejemplo, según la tabla adjunta de back squat (ver abajo), una mujer principiante de +30 años buscaría levantar al menos el 0,7 de su peso corporal

Los de fuerza relativa son aquellos ejercicios que realizamos con nuestro propio peso corporal. En este caso contabilizamos el máximo de repeticiones que podemos hacer en una serie sin descanso.

Aunque hay cierta relación entre ambos tipos de fuerza, no siempre se encuentran equilibrados y una persona, por ejemplo, puede ser muy fuerte haciendo muchas flexiones y no levantar muchos kilos en press banca, aun siendo el mismo patrón de movimiento. El primer ejercicio tiene que ver más con la fuerza relativa y la fuerza-resistencia y el segundo con la fuerza máxima.

Si buscamos una salud sostenible y funcional, el objetivo sería mejorar en ambas expresiones de la fuerza y encontrar cierto equilibrio.

A continuación adjuntamos las tablas:

Bench Press - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.4x	0.3x	0.2x
Principiante	0.5x	0.4x	0.3x
Intermedio	0.6x	0.5x	0.4x
Avanzado	0.8x	0.7x	0.6x
Élite	1.0x	0.9x	0.8x

Bench Press - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.6x	0.5x	0.4x
Principiante	0.8x	0.7x	0.6x
Intermedio	1.0x	0.9x	0.8x
Avanzado	1.3x	1.1x	1.0x
Élite	1.5x	1.4x	1.3x

Press Militar - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.1x	0.1x	0
Principiante	0.3x	0.25x	0.2x
Intermedio	0.5x	0.45x	0.4x
Avanzado	0.7x	0.65x	0.5x
Élite	1x	0.90x	0.7x

Press Militar - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.3x	0.25x	0.2x
Principiante	0.5x	0.45x	0.4x
Intermedio	0.7x	0.65x	0.6x
Avanzado	0.9x	0.85x	0.8x
Élite	1.1x	1.05x	1.0x

Dominadas Estrictas - Max reps - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	0	0	0
Intermedio	1-5	1-4	0-3
Avanzado	6-14	5-12	4-10
Élite	+15	+13	+11

Dominadas Estrictas - Max reps - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	1-5	1-4	1-3
Intermedio	6-14	5-10	4-9
Avanzado	15-24	11-19	10-17
Élite	+25	+20	+18

Dominadas Estrictas - 1RM - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	0.2x	0.1x	0.1x
Intermedio	0.3x	0.25x	0.2x
Avanzado	0.5x	0.4x	0.3x
Élite	0.65x	0.5x	0.4x

Dominadas Estrictas - 1RM - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	0.2x	0.1x	0.1x
Intermedio	0.5x	0.4x	0.3x
Avanzado	0.8x	0.7x	0.6x
Élite	1.1x	1.0x	0.9x

Fondos - 1RM - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	<0.1x	<0.1x	<0.1x
Intermedio	0.2x	0.18x	0.13x
Avanzado	0.40x	0.38x	0.3x
Élite	0.7x	0.60x	0.5x

Fondos - 1RM - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	-	-	-
Principiante	<0.1x	<0.1x	<0.1x
Intermedio	0.35x	0.33x	0.28x
Avanzado	0.65x	0.58x	0.5x
Élite	1x	0.85x	0.75x

Fondos - Max reps - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	0	0	0
Intermedio	1-5	1-4	0-3
Avanzado	6-14	5-12	4-10
Élite	+15	+13	+11

Fondos - Max reps - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	1-7	1-4	1-3
Intermedio	8-15	5-12	4-10
Avanzado	16-30	13-20	11-18
Élite	+30	+21	+19

Flexiones - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	1-6	1-4	1
Intermedio	7-21	5-20	2-11
Avanzado	22-29	21-30	12-18
Élite	+30	+31	+19

Flexiones - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	1-9	1-7	1-2
Intermedio	10-24	8-23	3-5
Avanzado	25-39	24-33	16-23
Élite	+40	+34	+24

Back Squat - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.6x	0.5x	0.4x
Principiante	0.8x	0.7x	0.6x
Intermedio	1.1x	1.0x	0.9x
Avanzado	1.5x	1.3x	1.1x
Élite	2x	1.7x	1.5x

Back Squat - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.8x	0.7x	0.6x
Principiante	1.0x	0.9x	0.8x
Intermedio	1.5x	1.3x	1.1x
Avanzado	2.0x	1.7x	1.5x
Élite	2.5x	2.3x	2.0x

Front Squat - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.3x	0.3x	0.2x
Principiante	0.6x	0.5x	0.4x
Intermedio	0.9x	0.8x	0.7x
Avanzado	1.2x	1.1	1x
Élite	1.5x	1.3x	1.2x

Front Squat - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.6x	0.5x	0.4x
Principiante	0.8x	0.7x	0.6x
Intermedio	1.1x	1.0x	0.9x
Avanzado	1.4x	1.2x	1.1x
Élite	1.7x	1.5x	1.4x

Deadlift - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.5x	0.45x	0.4x
Principiante	1.0x	0.9x	0.8x
Intermedio	1.25x	1.15x	1.0x
Avanzado	1.75x	1.6x	1.4x
Élite	2.5x	2.3x	2.0x

Deadlift - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	1.0x	0.9x	0.8x
Principiante	1.3x	1.1x	1.0x
Intermedio	1.8x	1.5x	1.3x
Avanzado	2.3x	2.0x	1.8x
Élite	2.8x	2.5x	2.3x

Hip Thrust - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.5x	0.4x	0.3x
Principiante	0.8x	0.7x	0.6x
Intermedio	1.2x	1.1x	0.9x
Avanzado	1.7x	1.5x	1.3x
Élite	2.5x	2.3x	2.0x

Hip Thrust - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0.5x	0.5x	0.4x
Principiante	1.0x	0.9x	0.8x
Intermedio	1.5x	1.4x	1.2x
Avanzado	2.0x	1.8x	1.6x
Élite	3.0x	2.8x	2.5x

Curl Nórdico (ligera flexión de cadera) - Max repes - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	0	0	0
Intermedio	1-2	0	0
Avanzado	3-6	1-4	1-2
Élite	+7	+5	+3

Curl Nórdico (ligera flexión de cadera) - Max repes - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	0	0	0
Principiante	1-2	0	0
Intermedio	3-4	1-2	0
Avanzado	5-9	3-6	1-4
Élite	+10	+7	+5

Salto Vertical - Medición en cm - Mujeres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	18-28	15-25	12-20
Principiante	29-36	26-32	21-28
Intermedio	37-46	33-41	29-36
Avanzado	47-57	42-50	37-44
Élite	+58	+51	+45

Salto Vertical - Medición en cm - Hombres

Nivel	18-30 años	31-45 años	Más de 45 años
Sedentario	25-35	20-30	15-25
Principiante	36-48	31-42	26-35
Intermedio	49-60	43-53	36-46
Avanzado	61-72	54-64	47-55
Élite	+73	+65	+56

Referencias

Las tablas se han creado mediante ChatGPT bajo supervisión de un profesional, además de debatirse y revisarse entre todos los entrenadores del staff.

Aquí una lista de las fuentes y referencias utilizadas para crear las tablas de estándares de fuerza relativa y fuerza máxima:

1. Strength Level - Sitio web que proporciona estándares de fuerza basados en datos de levantadores de pesas de todo el mundo. Utilizado para obtener información sobre ejercicios como el hip thrust.

- [Strength Level - Hip Thrust Standards](#)
- [Strength Level - General Standards](#)

2. Marathon Handbook - Artículos y guías sobre estándares de repeticiones para diversos ejercicios.

- [Marathon Handbook - Push-Up Standards](#)

3. Push-Up Guide - Sitio web dedicado a proporcionar normas y estándares para flexiones.

- [Push-Up Guide - Push-Up Norms](#)

4. WebMD - Información general sobre salud y fitness, incluyendo ejercicios y estándares de rendimiento.

- [WebMD - Fitness Standards](#)

5. Army Physical Fitness Test (APFT) - Utilizado para comparar algunos estándares de fuerza y resistencia, especialmente en flexiones.

- [US Army Physical Fitness Test](#)

6. Artículos y estudios académicos - Referencias de estudios en revistas científicas sobre rendimiento en ejercicios específicos como dominadas y fondos.

- [Golding, L. A., et al. "The Y's Way to Physical Fitness" \(3rd ed.\), 1986.](#)