

Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer (BVDK e.V.)

Stand: 22.09.2022

Deutsche Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der weiblichen Jugend

43,0 kg					
Kniebeugen	Standard	70,0
Bankdrücken	Standard	37,5
Kreuzheben	Standard	70,0
Dreikampf	Standard	175,0
47,0 kg					
Kniebeugen	Standard	80,0
Bankdrücken	Standard	40,0
Kreuzheben	Standard	80,0
Dreikampf	Standard	200,0
52,0 kg					
Kniebeugen	Hein Celine	Kraftsportverein Weissensee e.V.	107,5	24.11.2018	Kaunas
Bankdrücken	Kluczniok Angelina	VfK Hannover v. 1903 e.V.	65,0	21.10.2018	Randersacker
Kreuzheben	Hein Celine	Kraftsportverein Weissensee e.V.	132,5	24.11.2018	Kaunas
Dreikampf	Hein Celine	Kraftsportverein Weissensee e.V.	295,0	24.11.2018	Kaunas
57,0 kg					
Kniebeugen	Finnern Emily	HAV 77 e.V.	132,0	21.10.2018	Randersacker
Bankdrücken	Hinz Maria-Sophie	Greifenpower e.V.	70,5	16.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Hinz Maria-Sophie	Greifenpower e.V.	142,5	16.09.2022	Rottendorf
Dreikampf	Hinz Maria-Sophie	Greifenpower e.V.	315,5	16.09.2022	Rottendorf
63,0 kg					
Kniebeugen	Krüger Sonja, Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	135,0	21.06.2016	Killeen
Bankdrücken	Krüger Sonja, Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	82,5	21.06.2016	Killeen
Kreuzheben	Gola Susann-Marie	AC Goliath 20 e.V. Mengede	150,0	16.03.2019	Unterölsbach
Dreikampf	Krüger Sonja, Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	362,5	21.06.2016	Killeen
69,0 kg					
Kniebeugen	Ruschke Pia Jacqueline	TSV 1892 Heiligenrode e.V.	162,0	17.09.2022	Rottendorf
Bankdrücken	Ruschke Pia Jacqueline	TSV 1892 Heiligenrode e.V.	84,0	17.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Ruschke Pia Jacqueline	TSV 1892 Heiligenrode e.V.	177,5	17.09.2022	Rottendorf
Dreikampf	Ruschke Pia Jacqueline	TSV 1892 Heiligenrode e.V.	423,5	17.09.2022	Rottendorf
72,0 kg					
Kniebeugen	Augustiniok Sandra	Turngemeinde Landshut 1861	145,0	14.10.2017	Chemnitz
Bankdrücken	Augustiniok Sandra	Turngemeinde Landshut 1861	88,0	14.10.2017	Chemnitz
Kreuzheben	Augustiniok Sandra	Turngemeinde Landshut 1861	163,0	14.10.2017	Chemnitz
Dreikampf	Augustiniok Sandra	Turngemeinde Landshut 1861	396,0	14.10.2017	Chemnitz
76,0 kg					
Kniebeugen	Heidemann Lena	Berliner TSC	153,0	19.09.2021	Rottendorf
Bankdrücken	Haspel Klara	Powerlifting Würzburg e.V.	83,0	19.09.2021	Rottendorf
Kreuzheben	Haas Jasmin	Kraftsport Colonia	175,0	17.09.2022	Rottendorf
Dreikampf	Haas Jasmin	Kraftsport Colonia	392,5	17.09.2022	Rottendorf
84,0 kg					
Kniebeugen	Reinert Rebekka	Kraftsport Niederbayern e.V.	177,5	17.09.2022	Rottendorf
Bankdrücken	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	87,5	04.09.2022	Istanbul
Kreuzheben	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	187,5	04.09.2022	Istanbul
Dreikampf	Reinert Rebekka	Kraftsport Niederbayern e.V.	437,5	17.09.2022	Rottendorf
84,0+ kg					
Kniebeugen	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	162,5	26.09.2021	Kassel
Bankdrücken	Standard	90,0
Kreuzheben	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	190,0	17.09.2022	Rottendorf
Dreikampf	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	435,0	17.09.2022	Rottendorf