

# Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer (BVDK e.V.)

**Stand:** 01.10.2021

## Deutsche Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der weiblichen Jugend

43,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	70,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	37,5	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	70,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	175,0	.....	.....

47,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	80,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	40,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	80,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	200,0	.....	.....

52,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Hein Celine	Kraftsportverein Weissensee e.V.	107,5	24.11.2018	Kaunas
<b>Bankdrücken</b>	Kluczniok Angelina	VfK Hannover v. 1903 e.V.	65,0	21.10.2018	Randersacker
<b>Kreuzheben</b>	Hein Celine	Kraftsportverein Weissensee e.V.	132,5	24.11.2018	Kaunas
<b>Dreikampf</b>	Hein Celine	Kraftsportverein Weissensee e.V.	295,0	24.11.2018	Kaunas

57,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Finnern Emily	HAV 77 e.V.	132,0	21.10.2018	Randersacker
<b>Bankdrücken</b>	Finnern Emily	HAV 77 e.V.	70,0	21.10.2018	Randersacker
<b>Kreuzheben</b>	Krüger Sonja, Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	130,0	21.03.2015	Pilsen
<b>Dreikampf</b>	Krüger Sonja, Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	307,5	21.03.2015	Pilsen

63,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Krüger Sonja, Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	135,0	21.06.2016	Killeen
<b>Bankdrücken</b>	Krüger Sonja, Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	82,5	21.06.2016	Killeen
<b>Kreuzheben</b>	Gola Susann-Marie	AC Goliath 20 e.V. Mengede	150,0	16.03.2019	Unterölsbach
<b>Dreikampf</b>	Krüger Sonja, Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	362,5	21.06.2016	Killeen

69,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	125,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	70,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	145,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	340,0	.....	.....

72,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Augustiniok Sandra	Turngemeinde Landshut 1861	145,0	14.10.2017	Chemnitz
<b>Bankdrücken</b>	Augustiniok Sandra	Turngemeinde Landshut 1861	88,0	14.10.2017	Chemnitz
<b>Kreuzheben</b>	Augustiniok Sandra	Turngemeinde Landshut 1861	163,0	14.10.2017	Chemnitz
<b>Dreikampf</b>	Augustiniok Sandra	Turngemeinde Landshut 1861	396,0	14.10.2017	Chemnitz

76,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Heidemann Lena	Berliner TSC	153,0	19.09.2021	Rottendorf
<b>Bankdrücken</b>	Haspel Klara	Powerlifting Würzburg e.V.	83,0	19.09.2021	Rottendorf
<b>Kreuzheben</b>	Ruschke Pia Jacqueline	TSV 1892 Heiligenrode e.V.	164,0	19.09.2021	Rottendorf
<b>Dreikampf</b>	Ruschke Pia Jacqueline	TSV 1892 Heiligenrode e.V.	379,0	19.09.2021	Rottendorf

84,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	147,5	19.09.2021	Rottendorf
<b>Bankdrücken</b>	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	80,0	19.09.2021	Rottendorf
<b>Kreuzheben</b>	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	175,0	19.09.2021	Rottendorf
<b>Dreikampf</b>	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	402,5	19.09.2021	Rottendorf

84,0+ kg					
<b>Kniebeugen</b>	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	162,5	26.09.2021	Kassel
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	90,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	175,0	26.09.2021	Kassel
<b>Dreikampf</b>	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	422,5	26.09.2021	Kassel