

Landesrekorde Berlin und Brandenburg KDK EQ Männer Masters I-IV

Landesrekorde im Kraftdreikampf der männlichen AK I im EQ

Landesrekorde im Kraftdreikampf der männlichen AK I im EQ						
59,0 kg						
Kniebeugen	Standard	182,5	
Bankdrücken	Standard	110,0	
Kreuzheben	Standard	182,5	
Dreikampf	Standard	480,0	
66,0 kg						
Kniebeugen	Standard	207,5	
Bankdrücken	Standard	127,5	
Kreuzheben	Standard	202,5	
Dreikampf	Standard	535,0	
74,0 kg						
Kniebeugen	Standard	225,0	
Bankdrücken	Standard	145,0	
Kreuzheben	Standard	225,0	
Dreikampf	Standard	595,0	
83,0 kg						
Kniebeugen	Standard	240,0	
Bankdrücken	Standard	160,0	
Kreuzheben	Standard	245,0	
Dreikampf	Standard	650,0	
93,0 kg						
Kniebeugen	Ron Kronschwitz	Sanssouci Gym. Potsdam	290,0	13.05.23	3. Runde BL KDK	
Bankdrücken	Ron Kronschwitz	Sanssouci Gym. Potsdam	190,0	01.04.23	2. Runde BL KDK	
Kreuzheben	Standard	262,5	
Dreikampf	Ron Kronschwitz	Sanssouci Gym. Potsdam	735,0	13.05.23	3. Runde BL KDK	
105,0 kg						
Kniebeugen	Standard	275,0	
Bankdrücken	Standard	187,5	
Kreuzheben	Standard	275,0	
Dreikampf	Standard	740,0	
120,0 kg						
Kniebeugen	Standard	292,5	
Bankdrücken	Standard	200,0	
Kreuzheben	Standard	282,5	
Dreikampf	Standard	777,5	
120,0+ kg						
Kniebeugen	Standard	310,0	
Bankdrücken	Standard	210,0	
Kreuzheben	Standard	290,0	
Dreikampf	Standard	810,0	

Landesrekorde im Kraftdreikampf der männlichen AK II im EQ

59,0 kg						
Kniebeugen	Standard	150,0	

Bankdrücken	Standard	102,5
Kreuzheben	Standard	170,0
Dreikampf	Standard	420,0

66,0 kg

Kniebeugen	Standard	175,0
Bankdrücken	Standard	120,0
Kreuzheben	Standard	185,0
Dreikampf	Standard	480,0

74,0 kg

Kniebeugen	Standard	200,0
Bankdrücken	Standard	135,0
Kreuzheben	Standard	230,0
Dreikampf	Standard	535,0

83,0 kg

Kniebeugen	Andreas Braune	Sanssouci Gym. Potsdam	225,0	11.03.23	LM KDK EQ
Bankdrücken	Ingo Woschny	Sanssouci Gym. Potsdam	170,0	25.02.23	DM KDK EQ
Kreuzheben	Standard	225,0
Dreikampf	Standard	600,0

93,0 kg

Kniebeugen	Standard	240,0
Bankdrücken	Standard	165,0
Kreuzheben	Standard	242,5
Dreikampf	Standard	645,0

105,0 kg

Kniebeugen	Standard	260,0
Bankdrücken	Standard	177,5
Kreuzheben	Standard	255,0
Dreikampf	Standard	680,0

120,0 kg

Kniebeugen	Standard	280,0
Bankdrücken	Standard	185,0
Kreuzheben	Standard	262,5
Dreikampf	Standard	700,0

120,0+ kg

Kniebeugen	Standard	290,0
Bankdrücken	Standard	195,0
Kreuzheben	Standard	275,0
Dreikampf	Standard	730,0

Landesrekorde im Kraftdreikampf der männlichen AK III im EQ

59,0 kg

Kniebeugen	Standard	135,0
Bankdrücken	Standard	90,0
Kreuzheben	Standard	145,0
Dreikampf	Standard	355,0

66,0 kg

Kniebeugen	Standard	152,5
------------	----------	-------	-------	-------	-------

Bankdrücken	Standard	102,5
Kreuzheben	Standard	160,0
Dreikampf	Standard	400,0

74,0 kg

Kniebeugen	Standard	170,0
Bankdrücken	Standard	115,0
Kreuzheben	Standard	175,0
Dreikampf	Standard	450,0

83,0 kg

Kniebeugen	Standard	182,5
Bankdrücken	Standard	125,0
Kreuzheben	Standard	187,5
Dreikampf	Standard	490,0

93,0 kg

Kniebeugen	Standard	195,0
Bankdrücken	Standard	132,5
Kreuzheben	Standard	200,0
Dreikampf	Standard	530,0

105,0 kg

Kniebeugen	Standard	207,5
Bankdrücken	Peer Hänsicke	SV Kraft Eberswalde	190,0	24.02.24	DM KDK EQ
Kreuzheben	Standard	210,0
Dreikampf	Peer Hänsicke	SV Kraft Eberswalde	595,0	24.02.24	DM KDK EQ

120,0 kg

Kniebeugen	Standard	217,5
Bankdrücken	Standard	152,5
Kreuzheben	Standard	220,0
Dreikampf	Standard	570,0

120,0+ kg

Kniebeugen	Standard	225,0
Bankdrücken	Standard	160,0
Kreuzheben	Standard	225,0
Dreikampf	Standard	585,0

Landesrekorde im Kraftdreikampf der männlichen AK IV im EQ

59,0 kg

Kniebeugen	Standard	122,5
Bankdrücken	Standard	70,0
Kreuzheben	Standard	122,5
Dreikampf	Standard	315,0

66,0 kg

Kniebeugen	Standard	135,0
Bankdrücken	Standard	80,0
Kreuzheben	Standard	135,0
Dreikampf	Standard	340,0

74,0 kg

Kniebeugen	Standard	147,5
------------	----------	-------	-------	-------	-------

Bankdrücken	Standard	95,0
Kreuzheben	Standard	145,0
Dreikampf	Standard	370,0

83,0 kg

Kniebeugen	Standard	160,0
Bankdrücken	Standard	105,0
Kreuzheben	Standard	152,5
Dreikampf	Standard	405,0

93,0 kg

Kniebeugen	Standard	170,0
Bankdrücken	Standard	112,5
Kreuzheben	Standard	157,5
Dreikampf	Standard	425,0

105,0 kg

Kniebeugen	Standard	177,5
Bankdrücken	Standard	120,0
Kreuzheben	Standard	160,0
Dreikampf	Standard	445,0

120,0 kg

Kniebeugen	Standard	185,0
Bankdrücken	Standard	125,0
Kreuzheben	Standard	165,0
Dreikampf	Standard	455,0

120,0+ kg

Kniebeugen	Standard	190,0
Bankdrücken	Standard	130,0
Kreuzheben	Standard	170,0
Dreikampf	Standard	467,5

Stand

24. Februar 2024

