

Landesrekorde im Kraftdreikampf (EQ) der weiblichen Aktiven

	Name	Verein	Leistung	Datum	Ort
47kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
52kg					
Kniebeugen	Ira Neitzel	Kraftsport Colonia	142,5	21.05.2022	Essen
Bankdrücken	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	82,5	02.04.2022	Köln
Kreuzheben	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	170	02.04.2022	Köln
Total	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	392,5	02.04.2022	Köln
57kg					
Kniebeugen	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	147,5	02.04.2022	Köln
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	92,5	02.04.2022	Köln
Kreuzheben	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	177,5	02.04.2022	Köln
Total	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	437,5	02.04.2022	Köln
63kg					
Kniebeugen	Bettina Heinzen	KSV Bochum	160	12.07.2016	Pilsen
Bankdrücken	Bettina Heinzen	KSV Bochum	107,5	10.02.2017	Lauchhammer
Kreuzheben	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	185	13.05.2023	Würzburg
Total	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	440	13.05.2023	Würzburg
69kg					
Kniebeugen	Sonia Goncalves Da Silva	Kraftsport Colonia	202,5	27.01.2023	Essen
Bankdrücken	<i>Standard</i>		142,5		
Kreuzheben	Sonia Goncalves Da Silva	Kraftsport Colonia	207,5	27.01.2023	Essen
Total	Sonia Goncalves Da Silva	Kraftsport Colonia	520	27.01.2023	Essen
72kg					
Kniebeugen	Susanne Küttler	Kölner AC	170	27.02.2015	Essen
Bankdrücken	Nicole Börsch	AC Siegen	142,5	05.05.2018	Westerholt
Kreuzheben	Nicole Börsch	AC Siegen	185	05.05.2018	Westerholt
Total	Nicole Börsch	AC Siegen	490	17.02.2018	Lauchhammer
76kg					
Kniebeugen	<i>Standard</i>		170		
Bankdrücken	<i>Standard</i>		142,5		
Kreuzheben	<i>Standard</i>		185		
Total	<i>Standard</i>		490		
84kg					
Kniebeugen	Joanna Sophie Scholten-Reintjes	KSV Essen	200	01.07.2023	Mainz
Bankdrücken	Joanna Sophie Scholten-Reintjes	KSV Essen	125	01.07.2023	Mainz
Kreuzheben	Joanna Sophie Scholten-Reintjes	KSV Essen	190	01.07.2023	Mainz
Total	Joanna Sophie Scholten-Reintjes	KSV Essen	515	01.07.2023	Mainz
+84kg					
Kniebeugen	Mariana Moreno Cederberg	Kölner AC	150	11.03.2017	Essen
Bankdrücken	Mariana Moreno Cederberg	Kölner AC	80	11.03.2017	Essen
Kreuzheben	Mariana Moreno Cederberg	Kölner AC	162,5	21.01.2017	Köln
Total	Mariana Moreno Cederberg	Kölner AC	390	11.03.2017	Essen

Landesrekorde im Kraftdreikampf (EQ) der weiblichen AK3

	Name	Verein	Leistung	Datum	Ort
47kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
52kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
57kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
63kg					
Kniebeugen	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	70	06.05.2017	Westerholt
Bankdrücken	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	40	06.05.2017	Westerholt
Kreuzheben	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	82,5	06.05.2017	Westerholt
Total	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	192,5	06.05.2017	Westerholt
69kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
76kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
84kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
+84kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

