

## Hessischer Athleten Verband e.V.

### Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse I

#### 47,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	67,5	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	45,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	67,5	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	160,0	.....	.....

#### 52,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	72,5	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	50,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	72,5	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	175,0	.....	.....

#### 57,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	82,5	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Hoffmann Katja	AC Power Elite Haiger	60,0	10.06.2017	Groß-Zimmern
<b>Kreuzheben</b>	Hoffmann Katja	AC Power Elite Haiger	95,0	10.06.2017	Groß-Zimmern
<b>Dreikampf</b>	Hoffmann Katja	AC Power Elite Haiger	227,5	10.06.2017	Groß-Zimmern

#### 63,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Weßling Dorothee	KSV Langen	90,0	27.09.2014	Langen
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	62,5	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Weßling Dorothee	KSV Langen	105,0	27.09.2014	Langen
<b>Dreikampf</b>	Weßling Dorothee	KSV Langen	247,5	27.09.2014	Langen

#### 72,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	97,5	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	67,5	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Köster Anke	AS Heros Kassel	142,5	12.05.2018	Groß-Zimmern
<b>Dreikampf</b>	Köster Anke	AS Heros Kassel	292,5	12.05.2018	Groß-Zimmern

#### 84,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	107,5	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	72,5	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Köster Anke	AS Heros Kassel	140,0	08.10.2016	Heiligenrode
<b>Dreikampf</b>	Köster Anke	AS Heros Kassel	285,0	08.10.2016	Heiligenrode

#### 84,0+ kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	112,5	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	77,5	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	112,5	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	285,0	.....	.....

**Stand:** 3. Juni 2018

## Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse II

### 47,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	60,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	37,5	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	60,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	145,0	.....	.....

### 52,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	65,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	42,5	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	65,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	160,0	.....	.....

### 57,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	75,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	50,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	75,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	185,0	.....	.....

### 63,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	82,5	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	55,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	82,5	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	205,0	.....	.....

### 72,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Köster Anke	AS Heros Kassel	92,5	12.05.2018	Groß-Zimmern
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	60,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Köster Anke	AS Heros Kassel	142,5	12.05.2018	Groß-Zimmern
<b>Dreikampf</b>	Köster Anke	AS Heros Kassel	292,5	12.05.2018	Groß-Zimmern

### 84,0 kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	100,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	65,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	100,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	245,0	.....	.....

### 84,0+ kg

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	105,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	70,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	105,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	260,0	.....	.....

**Stand:**

3. Juni 2018

**Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse III**

**47,0 kg**

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	55,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	32,5	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	55,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	135,0	.....	.....

**52,0 kg**

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	60,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	37,5	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	60,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	150,0	.....	.....

**57,0 kg**

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	70,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	45,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	70,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	175,0	.....	.....

**63,0 kg**

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	77,5	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	50,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Kring Pia	AC Power Elite Haiger e.V.	105,0	29.04.2017	Langen
<b>Dreikampf</b>	Kring Pia	AC Power Elite Haiger e.V.	235,0	29.04.2017	Langen

**72,0 kg**

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	85,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	55,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	85,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	210,0	.....	.....

**84,0 kg**

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	95,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	60,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	95,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	235,0	.....	.....

**84,0+ kg**

<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	100,0	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	65,0	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	100,0	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	250,0	.....	.....

**Stand:**

3. Juni 2018

**Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse IV**

**47,0 kg**

Kniebeugen	.....	.....	.....	.....	.....
Bankdrücken	.....	.....	.....	.....	.....
Kreuzheben	.....	.....	.....	.....	.....
Dreikampf	.....	.....	.....	.....	.....

**52,0 kg**

Kniebeugen	.....	.....	.....	.....	.....
Bankdrücken	.....	.....	.....	.....	.....
Kreuzheben	.....	.....	.....	.....	.....
Dreikampf	.....	.....	.....	.....	.....

**57,0 kg**

Kniebeugen	.....	.....	.....	.....	.....
Bankdrücken	.....	.....	.....	.....	.....
Kreuzheben	.....	.....	.....	.....	.....
Dreikampf	.....	.....	.....	.....	.....

**63,0 kg**

Kniebeugen	.....	.....	.....	.....	.....
Bankdrücken	.....	.....	.....	.....	.....
Kreuzheben	.....	.....	.....	.....	.....
Dreikampf	.....	.....	.....	.....	.....

**72,0 kg**

Kniebeugen	.....	.....	.....	.....	.....
Bankdrücken	.....	.....	.....	.....	.....
Kreuzheben	.....	.....	.....	.....	.....
Dreikampf	.....	.....	.....	.....	.....

**84,0 kg**

Kniebeugen	.....	.....	.....	.....	.....
Bankdrücken	.....	.....	.....	.....	.....
Kreuzheben	.....	.....	.....	.....	.....
Dreikampf	.....	.....	.....	.....	.....

**84,0+ kg**

Kniebeugen	.....	.....	.....	.....	.....
Bankdrücken	.....	.....	.....	.....	.....
Kreuzheben	.....	.....	.....	.....	.....
Dreikampf	.....	.....	.....	.....	.....

Stand:

3. Juni 2018