

Hessischer Athleten Verband e.V.

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der weiblichen B-Jugend

43,0 kg					
Kniebeugen	Standard	45,0
Bankdrücken	Standard	25,0
Kreuzheben	Standard	45,0
Dreikampf	Standard	110,0

47,0 kg					
Kniebeugen	Standard	55,0
Bankdrücken	Standard	32,5
Kreuzheben	Standard	55,0
Dreikampf	Standard	135,0

52,0 kg					
Kniebeugen	Standard	60,0
Bankdrücken	Standard	37,5
Kreuzheben	Standard	60,0
Dreikampf	Standard	150,0

57,0 kg					
Kniebeugen	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	110,0	21.03.2015	Pilsen
Bankdrücken	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	67,5	21.03.2015	Pilsen
Kreuzheben	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	130,0	21.03.2015	Pilsen
Dreikampf	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	307,5	21.03.2015	Pilsen

63,0 kg					
Kniebeugen	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	122,5	08.06.2015	Salo
Bankdrücken	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	75,0	08.06.2015	Salo
Kreuzheben	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	140,0	03.10.2015	Langen
Dreikampf	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	332,5	08.06.2015	Salo

69,0 kg					
Kniebeugen	Standard	107,5
Bankdrücken	Standard	60,0
Kreuzheben	Standard	127,5
Dreikampf	Standard	295,0

72,0 kg					
Kniebeugen	Reuter Hanna Sophie	AC Power Elite Haiger	105,0	12.09.2015	Lauchhammer
Bankdrücken	Standard	55,0
Kreuzheben	Reuter Hanna Sophie	AC Power Elite Haiger	107,5	12.09.2015	Lauchhammer
Dreikampf	Reuter Hanna Sophie	AC Power Elite Haiger	265,0	12.09.2015	Lauchhammer

84,0 kg					
Kniebeugen	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	155,0	15.08.2020	Kassel
Bankdrücken	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	75,0	15.08.2020	Kassel
Kreuzheben	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	170,0	15.08.2020	Kassel
Dreikampf	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	400,0	15.08.2020	Kassel

84,0+ kg					
Kniebeugen	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	110,0	17.08.2019	Groß-Zimmern

Bankdrücken	Standard	65,0
Kreuzheben	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	140,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Dreikampf	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	310,0	17.08.2019	Groß-Zimmern

Stand: 22. November 2023

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der weiblichen A-Jugend

43,0 kg					
Kniebeugen	Standard	50,0
Bankdrücken	Standard	30,0
Kreuzheben	Standard	50,0
Dreikampf	Standard	110,0

47,0 kg					
Kniebeugen	Standard	60,0
Bankdrücken	Standard	37,5
Kreuzheben	Standard	60,0
Dreikampf	Standard	145,0

52,0 kg					
Kniebeugen	Standard	65,0
Bankdrücken	Standard	42,5
Kreuzheben	Standard	65,0
Dreikampf	Standard	160,0

57,0 kg					
Kniebeugen	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	110,0	21.03.2015	Pilsen
Bankdrücken	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	67,5	21.03.2015	Pilsen
Kreuzheben	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	130,0	21.03.2015	Pilsen
Dreikampf	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	307,5	21.03.2015	Pilsen

63,0 kg					
Kniebeugen	Weiß Emely	KSV Frankfurt	132,5	17.11.2023	Chemnitz
Bankdrücken	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	75,0	08.06.2015	Salo
Kreuzheben	Weiß Emely	KSV Frankfurt	150,5	17.11.2023	Chemnitz
Dreikampf	Weiß Emely	KSV Frankfurt	348,0	17.11.2023	Chemnitz

69,0 kg					
Kniebeugen	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	162,0	17.09.2022	Rottendorf
Bankdrücken	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	84,0	17.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	177,5	17.09.2022	Rottendorf
Dreikampf	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	423,5	17.09.2022	Rottendorf

72,0 kg					
Kniebeugen	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	135,5	10.06.2017	Groß-Zimmern
Bankdrücken	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	80,5	10.06.2017	Groß-Zimmern
Kreuzheben	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	145,0	05.03.2016	Tartu
Dreikampf	Krüger Sonja Stefanie	FC Rhein-Main Rüsselsheim	355,0	05.03.2016	Tartu

76,0 kg					
Kniebeugen	Standard	127,5

Bankdrücken	Standard	72,5
Kreuzheben	Standard	170,0
Dreikampf	Standard	355,0

84,0 kg					
Kniebeugen	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	165,0	25.11.2022	Skierniewice
Bankdrücken	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	87,5	04.09.2022	Istanbul
Kreuzheben	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	187,5	04.09.2022	Istanbul
Dreikampf	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	435,0	04.09.2022	Istanbul

84,0+ kg					
Kniebeugen	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	180,0	21.05.2022	Lohr a.M.
Bankdrücken	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	95,0	21.05.2022	Lohr a.M.
Kreuzheben	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	200,0	21.05.2022	Lohr a.M.
Dreikampf	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	475,0	21.05.2022	Lohr a.M.

Stand: 22. November 2023