

Hessenrekorde ab 2011 (Männer Jugend A)

59kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		165 kg		
Bankdrücken	Standard		90 kg		
Kreuzheben	Standard		135 kg		
Gesamt	Standard		350 kg		

Kreuz einzel	Standart		135 kg		
Bank einzel	Standard		90 kg		

66kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		185 kg		
Bankdrücken	Standard		105 kg		
Kreuzheben	Standard		150 kg		
Gesamt	Standard		430 kg		

Kreuz einzel	Standart		150 kg		
Bank einzel	Meier Michael	ACE Gießen	130 kg	19.03.2011	Unterölsbach

74kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Marius Milla	KSV Langen e.V.	210 kg	21.01.2012	Randersacker
Bankdrücken	Marius Milla	KSV Langen e.V.	132,5 kg	30.10.2011	Landshut
Kreuzheben	Marius Milla	KSV Langen e.V.	212,5 kg	30.10.2011	Landshut
Gesamt	Marius Milla	KSV Langen e.V.	545 kg	21.01.2012	Randersacker

Kreuz einzel	Marius Milla	KSV Langen e.V.	220 kg	10.12.2011	Lauchhammer
Bank einzel	Standard		125 kg		

83kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		220 kg		
Bankdrücken	Standard		130 kg		
Kreuzheben	Standard		190 kg		
Gesamt	Standard		525 kg		

Kreuz einzel	Standart		190 kg		
Bank einzel	Standard		130 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Frauen Jugend A)

-43,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		72,5 kg		
Bankdrücken	Standard		37,5 kg		
Kreuzheben	Standard		72,5 kg		
Gesamt	Standard		172,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		72,5 kg		
Bank einzel	Standard		37,5 kg		

-47,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		85 kg		
Bankdrücken	Standard		42,5 kg		
Kreuzheben	Standard		85 kg		
Gesamt	Standard		1200 kg		

Kreuz einzel	Standart		85 kg		
Bank einzel	Standard		37,5 kg		

-52,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		97,5 kg		
Bankdrücken	Standard		50 kg		
Kreuzheben	Standard		97,5 kg		
Gesamt	Standard		232,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		97,5 kg		
Bank einzel	Standard		50 kg		

-57,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		110 kg		
Bankdrücken	Standard		60 kg		
Kreuzheben	Standard		110 kg		
Gesamt	Standard		265 kg		

Kreuz einzel	Standart		110 kg		
Bank einzel	Standard		60 kg		

93kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		235 kg		
Bankdrücken	Standard		140 kg		
Kreuzheben	Standard		205 kg		
Gesamt	Standard		575 kg		

Kreuz einzel	Standart		205 kg		
Bank einzel	Standard		140 kg		

105kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		250 kg		
Bankdrücken	Standard		150 kg		
Kreuzheben	Standard		220 kg		
Gesamt	Standard		615 kg		

Kreuz einzel	Standart		220 kg		
Bank einzel	Standard		150 kg		

120kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		255 kg		
Bankdrücken	Standard		160 kg		
Kreuzheben	Standard		230 kg		
Gesamt	Standard		630 kg		

Kreuz einzel	Standart		230 kg		
Bank einzel	Standard		160 kg		

120+kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		260 kg		
Bankdrücken	Standard		165 kg		
Kreuzheben	Standard		240 kg		
Gesamt	Standard		655 kg		

Kreuz einzel	Standart		240 kg		
Bank einzel	Standard		165 kg		

-63,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		122,5 kg		
Bankdrücken	Standard		70 kg		
Kreuzheben	Standard		122,5 kg		
Gesamt	Standard		300 kg		

Kreuz einzel	Standart		122,5 kg		
Bank einzel	Standard		70 kg		

-72,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		135 kg		
Bankdrücken	Standard		77,5 kg		
Kreuzheben	Standard		135 kg		
Gesamt	Standard		330 kg		

Kreuz einzel	Standart		135 kg		
Bank einzel			77,5 kg		

-84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		147,5 kg		
Bankdrücken	Standard		85 kg		
Kreuzheben	Standard		147,5 kg		
Gesamt	Standard		360 kg		

Kreuz einzel	Standart		147,5 kg		
Bank einzel	Standard		85 kg		

+84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		155 kg		
Bankdrücken	Standard		95 kg		
Kreuzheben	Standard		155 kg		
Gesamt	Standard		382,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		155 kg		
Bank einzel	Standard		95 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Männer Jugend B)

59kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		115 kg		
Bankdrücken	Standard		60 kg		
Kreuzheben	Standard		120 kg		
Gesamt	Standard		315 kg		

Kreuz einzel	Standart		120 kg		
Bank einzel	Standard		60 kg		

66kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		130 kg		
Bankdrücken	Standard		75 kg		
Kreuzheben	Standard		130 kg		
Gesamt	Standard		350 kg		

Kreuz einzel	Standart		130 kg		
Bank einzel	Meier Roland	ACE Gießen	92,5 kg	19.03.2011	Unterölsbach

74kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		145 kg		
Bankdrücken	Standard		90 kg		
Kreuzheben	Standard		140 kg		
Gesamt	Standard		395 kg		

Kreuz einzel	Standart		140 kg		
Bank einzel	Fickenscher Uwe	AC Marburg	95 kg	19.03.2011	Unterölsbach

83kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		160 kg		
Bankdrücken	Standard		100 kg		
Kreuzheben	Standard		155 kg		
Gesamt	Standard		420 kg		

Kreuz einzel	Standart		155 kg		
Bank einzel	Standard		100 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Frauen Jugend B)

-43,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		45 kg		
Bankdrücken	Standard		25kg		
Kreuzheben	Standard		45 kg		
Gesamt	Standard		110 kg		

Kreuz einzel	Standart		45 kg		
Bank einzel	Standard		25kg		

-47,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		55 kg		
Bankdrücken	Standard		32,5 kg		
Kreuzheben	Standard		55 kg		
Gesamt	Standard		135 kg		

Kreuz einzel	Standart		55 kg		
Bank einzel	Standard		25kg		

-52,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		60 kg		
Bankdrücken	Standard		37,5 kg		
Kreuzheben	Standard		60 kg		
Gesamt	Standard		150 kg		

Kreuz einzel	Standart		60 kg		
Bank einzel	Standard		37,5 kg		

-57,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		70 kg		
Bankdrücken	Standard		45 kg		
Kreuzheben	Standard		70 kg		
Gesamt	Standard		175 kg		

Kreuz einzel	Standart		70 kg		
Bank einzel	Standard		45 kg		

93kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		175 kg		
Bankdrücken	Standard		110 kg		
Kreuzheben	Standard		170 kg		
Gesamt	Standard		450 kg		

Kreuz einzel	Standart		170 kg		
Bank einzel	Standard		110 kg		

105kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		185 kg		
Bankdrücken	Standard		125 kg		
Kreuzheben	Standard		180 kg		
Gesamt	Standard		500 kg		

Kreuz einzel	Standart		180 kg		
Bank einzel			125 kg		

120kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		195 kg		
Bankdrücken	Standard		132,5 kg		
Kreuzheben	Standard		190 kg		
Gesamt	Standard		515 kg		

Kreuz einzel	Standart		190 kg		
Bank einzel	Standard		132,5 kg		

120+kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		200 kg		
Bankdrücken	Standard		140 kg		
Kreuzheben	Standard		200 kg		
Gesamt	Standard		530 kg		

Kreuz einzel	Standart		200 kg		
Bank einzel	Standard		140 kg		

-63,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		77,5 kg		
Bankdrücken	Standard		50 kg		
Kreuzheben	Standard		77,5 kg		
Gesamt	Standard		195 kg		

Kreuz einzel	Standart		77,5 kg		
Bank einzel	Standard		50 kg		

-72,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		85 kg		
Bankdrücken	Standard		55 kg		
Kreuzheben	Standard		85 kg		
Gesamt	Standard		210 kg		

Kreuz einzel	Standart		85 kg		
Bank einzel			55 kg		

-84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		95 kg		
Bankdrücken	Standard		60kg		
Kreuzheben	Standard		95 kg		
Gesamt	Standard		235 kg		

Kreuz einzel	Standart		95 kg		
Bank einzel	Standard		60kg		

+84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		100 kg		
Bankdrücken	Standard		65 kg		
Kreuzheben	Standard		100 kg		
Gesamt	Standard		250 kg		

Kreuz einzel	Standart		100 kg		
Bank einzel	Standard		65 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Männer Junioren)

59kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		190 kg		
Bankdrücken	Standard		100kg		
Kreuzheben	Standard		155 kg		
Gesamt	Standard		440 kg		

Kreuz einzel	Standart		155 kg		
Bank einzel	Standard		100kg		

66kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		205 kg		
Bankdrücken	Standard		115 kg		
Kreuzheben	Standard		170 kg		
Gesamt	Standard		490 kg		

Kreuz einzel	Standart		170 kg		
Bank einzel	Vaccaro Marc-Oliver	ACE Gießen	135 kg	19.03.2011	Unterölsbach

74kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		225 kg		
Bankdrücken	Marius Milla	KSV Langen e.V.	132,5 kg	30.10.2011	Landshut
Kreuzheben	Marius Milla	KSV Langen e.V.	212,5 kg	30.10.2011	Landshut
Gesamt	Marius Milla	KSV Langen e.V.	545 kg	21.01.2012	Randersacker

Kreuz einzel	Marius Milla	KSV Langen e.V.	220 kg	10.12.2011	Lauchhammer
Bank einzel	Marius Milla	KSV Langen e.V.	132,5 kg	30.10.2011	Landshut

83kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		250 kg		
Bankdrücken	Geil David	AC 1888 Marburg	165 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Kreuzheben	Kästner, Nico	AC 1888 Marburg	220 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Gesamt	Geil David	AC 1888 Marburg	615 kg	24.09.2011	Wiesbaden

Kreuz einzel	Kästner, Nico	AC 1888 Marburg	245 kg	16.04.2011	Langen
Bank einzel	Geil David	AC 1888 Marburg	185 kg	19.03.2011	Unterölsbach

Hessenrekorde ab 2011 (Frauen Junioren)

-43,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		85 kg		
Bankdrücken	Standard		45kg		
Kreuzheben	Standard		85 kg		
Gesamt	Standard		200 kg		

Kreuz einzel	Standart		85 kg		
Bank einzel	Standard		45kg		

-47,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		97,5 kg		
Bankdrücken	Standard		52,5 kg		
Kreuzheben	Standard		97,5 kg		
Gesamt	Standard		235 kg		

Kreuz einzel	Standart		97,5 kg		
Bank einzel	Standard		45kg		

-52,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		110 kg		
Bankdrücken	Standard		65 kg		
Kreuzheben	Standard		110 kg		
Gesamt	Standard		270 kg		

Kreuz einzel	Standart		110 kg		
Bank einzel	Standard		65 kg		

-57,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		122,5 kg		
Bankdrücken	Standard		70 kg		
Kreuzheben	Standard		122,5 kg		
Gesamt	Standard		300 kg		

Kreuz einzel	Standart		122,5 kg		
Bank einzel	Standard		70 kg		

93kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		265 kg		
Bankdrücken	Standard		155 kg		
Kreuzheben	Standard		235 kg		
Gesamt	Standard		650 kg		

Kreuz einzel	Standart		235 kg		
Bank einzel	Kröner Moritz	FCL Rüsselsheim	175 kg	03.09.2011	Marburg

105kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Rippe Marvin	AC Darmstadt	280 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Bankdrücken	Rippe Marvin	AC Darmstadt	170 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Kreuzheben	Rippe Marvin	AC Darmstadt	250 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Gesamt	Rippe Marvin	AC Darmstadt	700 kg	24.09.2011	Wiesbaden

Kreuz einzel	Rippe Marvin	AC Darmstadt	250 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Bank einzel	Rippe Marvin	AC Darmstadt	180 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

120kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Rippe Marvin	AC Darmstadt	295 kg	30.10.2011	Landshut
Bankdrücken			185 kg		
Kreuzheben	Rippe Marvin	AC Darmstadt	260 kg	30.10.2011	Landshut
Gesamt	Rippe Marvin	AC Darmstadt	737,5 kg	30.10.2011	Landshut

Kreuz einzel	Rippe Marvin	AC Darmstadt	260 kg	30.10.2011	Landshut
Bank einzel	Standard		185 kg		

120+kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		300 kg		
Bankdrücken	Standard		195 kg		
Kreuzheben	Standard		275 kg		
Gesamt	Standard		740 kg		

Kreuz einzel	Standart		275 kg		
Bank einzel	Standard		195 kg		

-63,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		135 kg		
Bankdrücken	Standard		77,5 kg		
Kreuzheben	Standard		135 kg		
Gesamt	Standard		345 kg		

Kreuz einzel	Standart		135 kg		
Bank einzel	Standard		77,5 kg		

-72,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		147,5 kg		
Bankdrücken	Standard		85 kg		
Kreuzheben	Standard		147,5 kg		
Gesamt	Standard		360 kg		

Kreuz einzel	Standart		147,5 kg		
Bank einzel	Standard		85 kg		

-84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		160 kg		
Bankdrücken	Standard		92,5 kg		
Kreuzheben	Standard		160 kg		
Gesamt	Standard		390 kg		

Kreuz einzel	Standart		160 kg		
Bank einzel	Zihms Sarah	ACE Gießen	130 kg	25.05.2011	Sölden

+84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		170 kg		
Bankdrücken	Standard		105 kg		
Kreuzheben	Standard		170 kg		
Gesamt	Standard		422,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		170 kg		
Bank einzel	Standard		105 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Männer Aktive)

59kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		220 kg		
Bankdrücken	Standard		115kg		
Kreuzheben	Standard		180 kg		
Gesamt	Standard		515 kg		

Kreuz einzel	Standart		180 kg		
Bank einzel	Christian Klein	AC Siegfried Darmstadt	162,5 kg	27.10.2011	Hamm

66kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		240 kg		
Bankdrücken	Standard		135 kg		
Kreuzheben	Standard		200 kg		
Gesamt	Standard		575 kg		

Kreuz einzel	Standart		200 kg		
Bank einzel	Christian Klein	AC Siegfried Darmstadt	170 kg	12.11.2011	Barth

74kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		265 kg		
Bankdrücken	Standard		145 kg		
Kreuzheben	Standard		230 kg		
Gesamt	Standard		640 kg		

Kreuz einzel	Standart		230 kg		
Bank einzel	Standard		145 kg		

83kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		290 kg		
Bankdrücken	Lochschmidt, Max	AC Germania 1900 Aschaffenburg	190 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Kreuzheben	Lochschmidt, Max	AC Germania 1900 Aschaffenburg	265 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Gesamt	Lochschmidt, Max	AC Germania 1900 Aschaffenburg	725 kg	24.09.2011	Wiesbaden

Kreuz einzel	Lochschmidt, Max	AC Germania 1900 Aschaffenburg	265 kg	16.04.2011	Langen
Bank einzel	Schick, Markus	FCL Rüsselsheim	260 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

Hessenrekorde ab 2011 (Frauen Aktive)

-43,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		110 kg		
Bankdrücken	Standard		55 kg		
Kreuzheben	Standard		110 kg		
Gesamt	Standard		260 kg		

Kreuz einzel	Standart		110 kg		
Bank einzel	Standard		55 kg		

-47,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		125 kg		
Bankdrücken	Standard		67,5 kg		
Kreuzheben	Standard		125 kg		
Gesamt	Standard		300 kg		

Kreuz einzel	Standart		125 kg		
Bank einzel	Standard		67,5 kg		

-52,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		142,5 kg		
Bankdrücken	Standard		77,5 kg		
Kreuzheben	Standard		142,5 kg		
Gesamt	Standard		345 kg		

Kreuz einzel	Standart		142,5 kg		
Bank einzel	Standard		77,5 kg		

-57,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		157,5 kg		
Bankdrücken	Standard		87,5 kg		
Kreuzheben	Standard		157,5 kg		
Gesamt	Standard		380 kg		

Kreuz einzel	Standart		157,5 kg		
Bank einzel	Standard		87,5 kg		

93kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Konrad Burghard	AC 1888 Marburg	325 kg	19.02.2011	Herrnburg
Bankdrücken	Konrad Burghard	AC 1888 Marburg	237,5kg	21.01.2012	Randersacker
Kreuzheben	Konrad Burghard	AC 1888 Marburg	312,5 kg	21.01.2012	Randersacker
Gesamt	Konrad Burghard	AC 1888 Marburg	875 kg	21.01.2012	Randersacker

Kreuz einzel	Konrad Burghard	AC 1888 Marburg	312,5 kg	21.01.2012	Randersacker
Bank einzel	Konrad Burghard	AC 1888 Marburg	237,5kg	21.01.2012	Randersacker

105kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		330 kg		
Bankdrücken	Hinz, Markus	ACS Darmstadt	240 kg	21.01.2012	Randersacker
Kreuzheben	Dominik, Taupinard	Athlentenschmiede Heros Kassel	325 kg	09.07.2011	Pilsen
Gesamt	Burghardt, Konrad	AC 1888 Marburg	870 kg	09.04.2011	2. BuLi

Kreuz einzel	Dominik, Taupinard	Athlentenschmiede Heros Kassel	325 kg	09.07.2011	Pilsen
Bank einzel	Björn, Schneider	KSV Langen	262,5	30.05.2011	Sölden

120kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		340 kg		
Bankdrücken	Standard		210 kg		
Kreuzheben	Alexander Geitner	Athlentenschmiede Heros Kassel	312,5 kg	16.04.2011	Langen
Gesamt	Standard		840 kg		

Kreuz einzel	Alexander Geitner	Athlentenschmiede Heros Kassel	312,5 kg	16.04.2011	Langen
Bank einzel	Kircher, Achim	ACS Darmstadt	245 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

120+kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		350 kg		
Bankdrücken	Koch, Andreas	Power Gym Wiesbaden	230 kg	21.01.2012	Randersacker
Kreuzheben	Standard		320 kg		
Gesamt	Standard		875 kg		

Kreuz einzel	Standart		320 kg		
Bank einzel	Marcus Hoen	FCL Rüsselsheim	250 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

-63,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		175 kg		
Bankdrücken	Standard		100 kg		
Kreuzheben	Standard		175 kg		
Gesamt	Standard		425 kg		

Kreuz einzel	Standart		175 kg		
Bank einzel	von Bachhaus, Gunda	FCL Rüsselsheim	170 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

-72,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		190 kg		
Bankdrücken	Standard		110 kg		
Kreuzheben	Standard		190 kg		
Gesamt	Standard		465 kg		

Kreuz einzel	Standart		190 kg		
Bank einzel	Ursula Häuser	FCL Rüsselsheim	115 kg	25.05.2011	Sölden

-84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		210 kg		
Bankdrücken	Standard		120 kg		
Kreuzheben	Standard		210 kg		
Gesamt	Standard		510 kg		

Kreuz einzel	Standart		210 kg		
Bank einzel	Zihms Sarah	ACE Gießen	130	27.05.2011	Sölden

+84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		220 kg		
Bankdrücken	Standard		130 kg		
Kreuzheben	Standard		220 kg		
Gesamt	Standard		540 kg		

Kreuz einzel	Standart		220 kg		
Bank einzel	Standard		130 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Männer Masters 1)

59kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		190 kg		
Bankdrücken	Standard		100kg		
Kreuzheben	Standard		155 kg		
Gesamt	Standard		440 kg		

Kreuz einzel	Standart		155 kg		
Bank einzel	Christian Klein	AC Siegfried Darmstadt	162,5 kg	27.10.2011	Hamm

66kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		205 kg		
Bankdrücken	Standard		115 kg		
Kreuzheben	Standard		170 kg		
Gesamt	Standard		490 kg		

Kreuz einzel	Standart		170 kg		
Bank einzel	Christian Klein	AC Siegfried Darmstadt	170 kg	12.11.2011	Barth

74kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		225 kg		
Bankdrücken	Standard		125 kg		
Kreuzheben	Kottusch Elmar	PSV Fulda	215 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Gesamt	Standard		545 kg		

Kreuz einzel	Kottusch Elmar	PSV Fulda	215 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Bank einzel	Standard		125 kg		

83kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	260 kg	02.04.2011	Gräfenheinichen
Bankdrücken	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	170 kg	21.01.2012	Randersacker
Kreuzheben	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	250 kg	21.01.2012	Randersacker
Gesamt	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	670 kg	21.01.2012	Randersacker

Kreuz einzel	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	250 kg	21.01.2012	Randersacker
Bank einzel	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	160 kg	02.04.2011	Gräfenheinichen

Hessenrekorde ab 2011 (Frauen Masters 1)

-43,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		85 kg		
Bankdrücken	Standard		45kg		
Kreuzheben	Standard		85 kg		
Gesamt	Standard		200 kg		

Kreuz einzel	Standart		85 kg		
Bank einzel	Standard		45kg		

-47,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		97,5 kg		
Bankdrücken	Standard		52,5 kg		
Kreuzheben	Standard		97,5 kg		
Gesamt	Standard		235 kg		

Kreuz einzel	Standart		97,5 kg		
Bank einzel	Standard		45kg		

-52,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		110 kg		
Bankdrücken	Standard		65 kg		
Kreuzheben	Standard		110 kg		
Gesamt	Standard		270 kg		

Kreuz einzel	Standart		110 kg		
Bank einzel	Standard		65 kg		

-57,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		122,5 kg		
Bankdrücken	Standard		70 kg		
Kreuzheben	Standard		122,5 kg		
Gesamt	Standard		300 kg		

Kreuz einzel	Standart		122,5 kg		
Bank einzel	Pia Krüing	FCL Rüsselsheim	85 kg	16.04.2011	Rodby

93kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		265 kg		
Bankdrücken	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	170 kg	21.01.2012	Randersacker
Kreuzheben	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	250 kg	09.04.2011	Randersacker
Gesamt	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	675 kg	09.04.2011	Randersacker

Kreuz einzel	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	250 kg	09.04.2011	Randersacker
Bank einzel	Kotzot, Bernhard	AS Heros Kassel	170 kg	21.01.2012	Randersacker

105kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Hinz, Markus	ACS Darmstadt	325 kg	17.09.2011	Luijk
Bankdrücken	Hinz, Markus	ACS Darmstadt	240 kg	21.01.2012	Randersacker
Kreuzheben	Dominik, Taupinard	AS Heros Kassel	325 kg	09.07.2011	Pilsen
Gesamt	Hinz, Markus	ACS Darmstadt	820 kg	17.09.2011	Luijk

Kreuz einzel	Dominik, Taupinard	AS Heros Kassel	325 kg	09.07.2011	Pilsen
Bank einzel	Hinz, Markus	ACS Darmstadt	240 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

120kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Dell, Volker	Power Gym Wiesbaden	310 kg	21.01.2012	Randersacker
Bankdrücken	Stornfels Carsten	Power Gym Wiesbaden	185 kg	22.01.2012	Randersacker
Kreuzheben	Stornfels Carsten	Power Gym Wiesbaden	280 kg	23.01.2012	Randersacker
Gesamt	Stornfels Carsten	Power Gym Wiesbaden	755 kg	24.01.2012	Randersacker

Kreuz einzel	Küster, Rudolf	PSV Phönix Kassel	287,5 kg	16.04.2011	Langen
Bank einzel	Kircher, Achim	ACS Darmstadt	245 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

120+kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Koch, Andreas	Power Gym Wiesbaden	335 kg	22.01.2011	1. BuLi
Bankdrücken	Koch, Andreas	Power Gym Wiesbaden	230 kg	21.01.2012	Randersacker
Kreuzheben	Koch, Andreas	Power Gym Wiesbaden	300 kg	21.01.2012	Randersacker
Gesamt	Koch, Andreas	Power Gym Wiesbaden	845 kg	22.01.2011	1. BuLi

Kreuz einzel	Koch, Andreas	Power Gym Wiesbaden	290 kg	22.01.2011	1. BuLi
Bank einzel	Marcus Hoen	FCL Rüsselsheim	250 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

-63,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		135 kg		
Bankdrücken	Standard		77,5 kg		
Kreuzheben	Standard		135 kg		
Gesamt	Standard		345 kg		

Kreuz einzel	Standart		135 kg		
Bank einzel	Standard		77,5 kg		

-72,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		147,5 kg		
Bankdrücken	Standard		85 kg		
Kreuzheben	Siemsen, Nicole	AS Heros Kassel	155 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Gesamt	Standard		360 kg		

Kreuz einzel	Siemsen, Nicole	AS Heros Kassel	155 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Bank einzel	Ursula Häuser	FCL Rüsselsheim	115 kg	25.05.2011	Sölden

-84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		160 kg		
Bankdrücken	Standard		92,5 kg		
Kreuzheben	Standard		160 kg		
Gesamt	Standard		390 kg		

Kreuz einzel	Standart		160 kg		
Bank einzel	Häuser, Ursula	FCL Rüsselsheim	115 kg	26.08.2011	Lauchhammer

+84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		170 kg		
Bankdrücken	Standard		105 kg		
Kreuzheben	Standard		170 kg		
Gesamt	Standard		422,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		170 kg		
Bank einzel	Standard		105 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Männer Masters 2)

59kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		165 kg		
Bankdrücken	Standard		90 kg		
Kreuzheben	Standard		135 kg		
Gesamt	Standard		350 kg		

Kreuz einzel	Standart		135 kg		
Bank einzel	Standard		90 kg		

66kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		185 kg		
Bankdrücken	Standard		105 kg		
Kreuzheben	Standard		150 kg		
Gesamt	Standard		430 kg		

Kreuz einzel	Standart		150 kg		
Bank einzel	Standard		105 kg		

74kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		200 kg		
Bankdrücken	Standard		112,5 kg		
Kreuzheben	Standard		170 kg		
Gesamt	Standard		480 kg		

Kreuz einzel	Standart		170 kg		
Bank einzel	Standard		112,5 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Frauen Masters 2)

-43,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		72,5 kg		
Bankdrücken	Standard		37,5 kg		
Kreuzheben	Standard		72,5 kg		
Gesamt	Standard		172,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		72,5 kg		
Bank einzel	Standard		37,5 kg		

-47,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		85 kg		
Bankdrücken	Standard		42,5 kg		
Kreuzheben	Standard		85 kg		
Gesamt	Standard		1200 kg		

Kreuz einzel	Standart		85 kg		
Bank einzel	Standard		37,5 kg		

-52,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		97,5 kg		
Bankdrücken	Standard		50 kg		
Kreuzheben	Standard		97,5 kg		
Gesamt	Standard		232,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		97,5 kg		
Bank einzel	Standard		50 kg		

83kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		220 kg		
Bankdrücken	Standard		130 kg		
Kreuzheben	Standard		190 kg		
Gesamt	Standard		525 kg		

Kreuz einzel	Standart		190 kg		
Bank einzel	Leister, Peter	PowerGym Wiesbaden	160 kg	27.10.2011	Hamm

93kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		235 kg		
Bankdrücken	Standard		140 kg		
Kreuzheben	Standard		205 kg		
Gesamt	Standard		575 kg		

Kreuz einzel	Standart		205 kg		
Bank einzel	Standard		140 kg		

105kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Dell, Volker	Power Gym Wiesbaden	300 kg	12.03.2011	1. BuLi
Bankdrücken	Dell, Volker	Power Gym Wiesbaden	170 kg	22.01.2011	1. BuLi
Kreuzheben	Dell, Volker	Power Gym Wiesbaden	255 kg	22.01.2011	1. BuLi
Gesamt	Dell, Volker	Power Gym Wiesbaden	720 kg	09.04.2011	1. BuLi

Kreuz einzel	Dell, Volker	Power Gym Wiesbaden	255 kg	22.01.2011	1. BuLi
Bank einzel	Kästner Harald	AC Marburg	187,5 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

120kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Dell, Volker	Power Gym Wiesbaden	310 kg	21.01.2012	Randersacker
Bankdrücken	Dell, Volker	Power Gym Wiesbaden	165 kg	21.01.2012	Randersacker
Kreuzheben	Küster, Rudolf	PSV Phönix Kassel	255 kg	24.09.2011	Wiesbaden
Gesamt	Dell, Volker	Power Gym Wiesbaden	725 kg	21.01.2012	Randersacker

Kreuz einzel	Küster, Rudolf	PSV Phönix Kassel	287,5 kg	16.04.2011	Langen
Bank einzel	Helfenbein, Bernd	KSV Langen	192,5 kg	27.08.2011	Lauchhammer

-57,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		110 kg		
Bankdrücken	Standard		60 kg		
Kreuzheben	Standard		110 kg		
Gesamt	Standard		265 kg		

Kreuz einzel	Standart		110 kg		
Bank einzel	Pia Kring	FCL Rüsselsheim	85 kg	16.04.2011	Rodby

-63,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		122,5 kg		
Bankdrücken	Standard		70 kg		
Kreuzheben	Standard		122,5 kg		
Gesamt	Standard		300 kg		

Kreuz einzel	Standart		122,5 kg		
Bank einzel	Standard		70 kg		

-72,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		135 kg		
Bankdrücken	Standard		77,5 kg		
Kreuzheben	Standard		135 kg		
Gesamt	Standard		330 kg		

Kreuz einzel	Standart		135 kg		
Bank einzel	Ursula Häuser	FCL Rüsselheim	115 kg	25.05.2011	Sölden

-84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		147,5 kg		
Bankdrücken	Standard		85 kg		
Kreuzheben	Standard		147,5 kg		
Gesamt	Standard		360 kg		

Kreuz einzel	Standart		147,5 kg		
Bank einzel	Häuser, Ursula	FCL Rüsselsheim	115 kg	26.08.2011	Lauchhammer

120+kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Küster, Rudolf	PSV Phönix Kassel	280 kg	12.03.2011	2. BuLi
Bankdrücken	Standard		165 kg		
Kreuzheben	Standard		260 kg		
Gesamt	Küster, Rudolf	PSV Phönix Kassel	687,5 kg	12.03.2011	2. BuLi

Kreuz einzel	Standard		260 kg		
Bank einzel	Standard		165 kg		

+84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		155 kg		
Bankdrücken	Standard		95 kg		
Kreuzheben	Standard		155 kg		
Gesamt	Standard		382,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		155 kg		
Bank einzel	Standard		95 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Männer Masters 3)

59kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		130 kg		
Bankdrücken	Standard		70 kg		
Kreuzheben	Standard		120 kg		
Gesamt	Standard		330 kg		

Kreuz einzel	Standart		120 kg		
Bank einzel	Standard		70 kg		

66kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		145 kg		
Bankdrücken	Standard		87,5 kg		
Kreuzheben	Standard				
Gesamt	Standard		375 kg		

Kreuz einzel	Heinz Kovarna	PSV Blau Gelb Fulda	137,5 kg	16.04.2011	Langen
Bank einzel	Schuck, Dieter	AC Aschaffenburg	120 kg	26.04.2011	Lauchhammer

74kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		160 kg		
Bankdrücken	Standard		100 kg		
Kreuzheben	Standard		140 kg		
Gesamt	Standard		415 kg		

Kreuz einzel	Standart		140 kg		
Bank einzel	Bittner, Engelbert	AC Marburg	110 kg	03.09.2011	Marburg

83kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		175 kg		
Bankdrücken	Standard		112,5 kg		
Kreuzheben	Standard		155 kg		
Gesamt	Standard		455 kg		

Kreuz einzel	Standart		155 kg		
Bank einzel	Künitz, Walter	ASV Griesheim	120 kg	03.09.2011	Marburg

Hessenrekorde ab 2011 (Frauen Masters 3)

-43,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		62,5 kg		
Bankdrücken	Standard		30 kg		
Kreuzheben	Standard		62,5 kg		
Gesamt	Standard		147,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		62,5 kg		
Bank einzel	Standard		30 kg		

-47,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		72,5 kg		
Bankdrücken	Standard		35 kg		
Kreuzheben	Standard		72,5 kg		
Gesamt	Standard		170 kg		

Kreuz einzel	Standart		72,5 kg		
Bank einzel	Standard		30 kg		

-52,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		82,5 kg		
Bankdrücken	Standard		42,5 kg		
Kreuzheben	Standard		82,5 kg		
Gesamt	Standard		195 kg		

Kreuz einzel	Standart		82,5 kg		
Bank einzel	Standard		42,5 kg		

-57,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		92,5 kg		
Bankdrücken	Standard		50 kg		
Kreuzheben	Standard		92,5 kg		
Gesamt	Standard		222,5 kg		

Kreuz einzel	Standart		92,5 kg		
Bank einzel	Standard		50 kg		

93kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		190 kg		
Bankdrücken	Standard		120 kg		
Kreuzheben	Standard		170 kg		
Gesamt	Standard		495 kg		

Kreuz einzel	Standart		170 kg		
Bank einzel	Standard		120 kg		

105kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		200 kg		
Bankdrücken	Standard		150 kg		
Kreuzheben	Standard		180 kg		
Gesamt	Standard		530 kg		

Kreuz einzel	Standart		180 kg		
Bank einzel	Kästner Harald	AC Marburg	187,5 kg	03.12.2011	Rüsselsheim

120kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		210 kg		
Bankdrücken	Standard		140 kg		
Kreuzheben	Standard		190 kg		
Gesamt	Standard		545 kg		

Kreuz einzel	Standart		190 kg		
Bank einzel	Standard		140 kg		

120+kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		220 kg		
Bankdrücken	Standard		150 kg		
Kreuzheben	Standard		200 kg		
Gesamt	Standard		570 kg		

Kreuz einzel	Standart		200 kg		
Bank einzel	Geisel, Wolfgang	ACE Gießen	172,5 kg	27.08.2011	Lauchhammer

-63,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		102,5 kg		
Bankdrücken	Standard		60 kg		
Kreuzheben	Standard		102,5 kg		
Gesamt	Standard		250 kg		

Kreuz einzel	Thimm, Anita	KSV Langen	142,5 kg	10.12.2011	Lauchhammer
Bank einzel	Standard		60 kg		

-72,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		115 kg		
Bankdrücken	Standard		65 kg		
Kreuzheben	Standard		115 kg		
Gesamt	Standard		280 kg		

Kreuz einzel	Standart		115 kg		
Bank einzel			65 kg		

-84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		125 kg		
Bankdrücken	Standard		72,5 kg		
Kreuzheben	Standard		125 kg		
Gesamt	Standard		305 kg		

Kreuz einzel	Standart		125 kg		
Bank einzel	Standard		72,5 kg		

+84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		132,5 kg		
Bankdrücken	Standard		80 kg		
Kreuzheben	Standard		132,5 kg		
Gesamt	Standard		325 kg		

Kreuz einzel	Standart		132,5 kg		
Bank einzel	Standard		80 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Männer Masters 4)

59kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		220 kg		
Bankdrücken	Standard		115kg		
Kreuzheben	Standard		180 kg		
Gesamt	Standard		515 kg		

Kreuz einzel	Standart		180 kg		
Bank einzel	Standard		115kg		

66kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		240 kg		
Bankdrücken	Standard		135 kg		
Kreuzheben	Standard		200 kg		
Gesamt	Standard		575 kg		

Kreuz einzel	Standart		200 kg		
Bank einzel	Standard		115kg		

74kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		265 kg		
Bankdrücken	Standard		145 kg		
Kreuzheben	Standard		230 kg		
Gesamt	Standard		640 kg		

Kreuz einzel	Standart		230 kg		
Bank einzel	Standard		145 kg		

Hessenrekorde ab 2011 (Frauen Masters 4)

-43,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		45 kg		
Bankdrücken	Standard		25kg		
Kreuzheben	Standard		45 kg		
Gesamt	Standard		110 kg		

Kreuz einzel	Standart		45 kg		
Bank einzel	Standard		25kg		

-47,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		55 kg		
Bankdrücken	Standard		32,5 kg		
Kreuzheben	Standard		55 kg		
Gesamt	Standard		135 kg		

Kreuz einzel	Standart		55 kg		
Bank einzel	Standard		25kg		

-52,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		60 kg		
Bankdrücken	Standard		37,5 kg		
Kreuzheben	Standard		60 kg		
Gesamt	Standard		150 kg		

Kreuz einzel	Standart		60 kg		
Bank einzel	Standard		37,5 kg		

83kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		290 kg		
Bankdrücken	Standard		170 kg		
Kreuzheben	Standard		250 kg		
Gesamt	Standard		700 kg		

Kreuz einzel	Standart		250 kg		
Bank einzel	Standard		170 kg		

93kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		310 kg		
Bankdrücken	Standard		180 kg		
Kreuzheben	Standard		275 kg		
Gesamt	Standard		765 kg		

Kreuz einzel	Standart		275 kg		
Bank einzel	Standard		180 kg		

105kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		330 kg		
Bankdrücken	Standard		200 kg		
Kreuzheben	Standard		295 kg		
Gesamt	Standard		815 kg		

Kreuz einzel	Standart		295 kg		
Bank einzel	Standard		200 kg		

120kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		340 kg		
Bankdrücken	Standard		210 kg		
Kreuzheben	Standard		300 kg		
Gesamt	Standard		840 kg		

Kreuz einzel	Standart		300 kg		
Bank einzel	Standard		210 kg		

-57,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		70 kg		
Bankdrücken	Standard		45 kg		
Kreuzheben	Standard		70 kg		
Gesamt	Standard		175 kg		

Kreuz einzel	Standart		70 kg		
Bank einzel	Standard		45 kg		

-63,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		77,5 kg		
Bankdrücken	Standard		50 kg		
Kreuzheben	Standard		77,5 kg		
Gesamt	Standard		195 kg		

Kreuz einzel	Standart		77,5 kg		
Bank einzel	Standard		50 kg		

-72,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		85 kg		
Bankdrücken	Standard		55 kg		
Kreuzheben	Standard		85 kg		
Gesamt	Standard		210 kg		

Kreuz einzel	Standart		85 kg		
Bank einzel			55 kg		

-84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		95 kg		
Bankdrücken	Standard		60kg		
Kreuzheben	Standard		95 kg		
Gesamt	Standard		235 kg		

Kreuz einzel	Standart		95 kg		
Bank einzel	Standard		60kg		

120+kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		350 kg		
Bankdrücken	Standard		220 kg		
Kreuzheben	Standard		320 kg		
Gesamt	Standard		875 kg		

Kreuz einzel	Standart		320 kg		
Bank einzel	Standard		220 kg		

+84,0 Kg	Name	Verein		Datum	Ort
Kniebeugen	Standard		100 kg		
Bankdrücken	Standard		65 kg		
Kreuzheben	Standard		100 kg		
Gesamt	Standard		250 kg		

Kreuz einzel	Standart		100 kg		
Bank einzel	Standard		65 kg		