

Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer (BVDK e.V.)

Deutsche Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Juniorinnen

43,0 kg					
Kniebeugen	Standard	80,0
Bankdrücken	Standard	40,0
Kreuzheben	Standard	80,0
Dreikampf	Standard	200,0

47,0 kg					
Kniebeugen	Lanz Nicole	Berlin Strength e.V.	98,5	17.09.2022	Rottendorf
Bankdrücken	Lanz Nicole	Berlin Strength e.V.	57,5	17.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Standard	92,5
Dreikampf	Lanz Nicole	Berlin Strength e.V.	241,0	17.09.2022	Rottendorf

52,0 kg					
Kniebeugen	Rudolph Alina	Harlekin e.V.	142,0	19.09.2021	Rottendorf
Bankdrücken	Voigt Fenja	Powerlifting Würzburg e.V.	85,0	19.09.2021	Rottendorf
Kreuzheben	Wendlandt Mareen	SV Motor Eberswalde	148,0	15.02.2014	Lauchhammer
Dreikampf	Rudolph Alina	Harlekin e.V.	344,5	19.09.2021	Rottendorf

57,0 kg					
Kniebeugen	Decker Helena Mariella	Kraftsport Colonia	160,0	29.08.2023	Cluj Napoca
Bankdrücken	Finnern Emily	HAV 77 e.V.	107,5	27.09.2021	Halmstad
Kreuzheben	Decker Helena Mariella	Kraftsport Colonia	192,5	29.08.2023	Cluj Napoca
Dreikampf	Decker Helena Mariella	Kraftsport Colonia	445,0	29.08.2023	Cluj Napoca

63,0 kg					
Kniebeugen	Häberer Clara Isabelle	Schwerathletik Hamburg e. V.	177,5	30.08.2023	Cluj Napoca
Bankdrücken	Häberer Clara Isabelle	Schwerathletik Hamburg e. V.	105,0	30.08.2023	Cluj Napoca
Kreuzheben	Häberer Clara Isabelle	Schwerathletik Hamburg e. V.	200,0	30.08.2023	Cluj Napoca
Dreikampf	Häberer Clara Isabelle	Schwerathletik Hamburg e. V.	482,5	30.08.2023	Cluj Napoca

69,0 kg					
Kniebeugen	Krüger Sonja Stefanie	KSV Mainz 08	180,5	19.09.2021	Rottendorf
Bankdrücken	Krüger Sonja Stefanie	KSV Mainz 08	108,0	19.09.2021	Rottendorf
Kreuzheben	Ruschke Pia Jacqueline	TSV 1892 Heiligenrode e.V.	192,5	14.04.2023	Grötzingen
Dreikampf	Krüger Sonja Stefanie	KSV Mainz 08	461,0	19.09.2021	Rottendorf

76,0 kg					
Kniebeugen	Heidemann Lena	Berliner TSC	161,5	16.09.2022	Rottendorf
Bankdrücken	Diez Julia	Athletiksportverein 04 Grötzingen e.V.	95,0	16.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Wesse Anna	Kraftsport Colonia	190,0	19.09.2021	Rottendorf
Dreikampf	Wesse Anna	Kraftsport Colonia	435,0	19.09.2021	Rottendorf

84,0 kg					
Kniebeugen	Reinert Rebekka	Kraftsport Niederbayern e.V.	190,0	02.09.2023	Cluj Napoca
Bankdrücken	Taubert Anna	VfB Klötze 07	102,5	16.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Hübenthal Johanna	ESV München-Neuaubing	190,0	21.10.2018	Randersacker
Dreikampf	Reinert Rebekka	Kraftsport Niederbayern e.V.	468,0	02.09.2023	Cluj Napoca

84,0+ kg					
Kniebeugen	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	162,5	26.09.2021	Kassel
Bankdrücken	Standard	97,5
Kreuzheben	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	190,0	17.09.2022	Rottendorf
Dreikampf	Hinz Lara	Power Gym Wiesbaden e.V.	435,0	17.09.2022	Rottendorf

