

Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name			
2.	2.	2.	Verein			
3.	3.	3.	AK	Geburtstag	Losnummer	
3. Versuch Änderung →	1. Änderung	2. Änderung	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel. Faktor	
Ständerhöhe Kniebeuge		innen () außen ()	Bestversuch		Gesamt	Platz
Ständerhöhe/ Safety Bankdrücken		Geben () Blöcke ()				
Startkarte Kraftdreikampf  Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e. V.			Veranstaltung: 3. Runde - KDK Bundesliga			
Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name			
2.	2.	2.	Verein			
3.	3.	3.	AK	Geburtstag	Losnummer	
3. Versuch Änderung →	1. Änderung	2. Änderung	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel. Faktor	
Ständerhöhe Kniebeuge		innen () außen ()	Bestversuch		Gesamt	Platz
Ständerhöhe/ Safety Bankdrücken		Geben () Blöcke ()				
Startkarte Kraftdreikampf  Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e. V.			Veranstaltung: 3. Runde - KDK Bundesliga			
Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name			
2.	2.	2.	Verein			
3.	3.	3.	AK	Geburtstag	Losnummer	
3. Versuch Änderung →	1. Änderung	2. Änderung	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel. Faktor	
Ständerhöhe Kniebeuge		innen () außen ()	Bestversuch		Gesamt	Platz
Ständerhöhe/ Safety Bankdrücken		Geben () Blöcke ()				
Startkarte Kraftdreikampf  Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e. V.			Veranstaltung: 3. Runde - KDK Bundesliga			