



MINIMAS INTERNATIONAUX HOMMES BENCHPRESS MULTIPLY

	Teenage	Junior	Sénior	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4	Master 5	Master 6
52 kg	105	125	145	130	115	105	100	95	90
56 kg	117,5	137,5	157,5	142,5	127,5	117,5	112,5	107,5	102,5
60 kg	130	150	170	155	140	130	125	120	115
67.5 kg	142,5	162,5	182,5	167,5	152,5	142,5	137,5	132,5	127,5
75 kg	155	175	195	180	165	155	150	145	140
82.5 kg	167,5	187,5	207,5	192,5	177,5	167,5	162,5	157,5	152,5
90 kg	180	200	220	205	190	180	175	170	165
100 kg	190	210	230	215	200	190	185	180	175
110 kg	200	220	240	225	210	200	195	190	185
125 kg	210	230	250	235	220	210	205	200	195
140 kg	220	240	260	245	230	220	215	210	205
SHW	230	250	270	255	240	230	225	220	215