



MINIMAS INTERNATIONAUX HOMMES BENCHPRESS RAW

	Teenage	Junior	Sénior	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4	Master 5	Master 6
52 kg	55	75	95	80	65	55	50	45	40
56 kg	67,5	87,5	107,5	92,5	77,5	67,5	62,5	57,5	52,5
60 kg	80	100	120	105	90	80	75	70	65
67.5 kg	92,5	112,5	132,5	117,5	102,5	92,5	87,5	82,5	77,5
75 kg	105	125	145	130	115	105	100	95	90
82.5 kg	117,5	137,5	157,5	142,5	127,5	117,5	112,5	107,5	102,5
90 kg	130	150	170	155	140	130	125	120	115
100 kg	140	160	180	165	150	140	135	130	125
110 kg	150	170	190	175	160	150	145	140	135
125 kg	160	180	200	185	170	160	155	150	145
140 kg	170	190	210	195	180	170	165	160	155
SHW	180	200	220	205	190	180	175	170	165