

MINIMAS INTERNATIONAUX

BENCHPRESS SINGLE PLY HOMMES

REVISION 2024



	Teenage	Junior	Open	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4	Master 5	Master 6
52 kg	80	100	120	105	90	80	75	70	65
56 kg	92,5	112,5	132,5	117,5	102,5	92,5	87,5	82,5	77,5
60 kg	105	125	145	130	115	105	100	95	90
67.5 kg	117,5	137,5	157,5	142,5	127,5	117,5	112,5	107,5	102,5
75 kg	130	150	170	155	140	130	125	120	115
82.5 kg	142,5	162,5	182,5	167,5	152,5	142,5	137,5	132,5	127,5
90 kg	155	175	195	180	165	155	150	145	140
100 kg	165	185	205	190	175	165	160	155	150
110 kg	175	195	215	200	185	175	170	165	160
125 kg	185	205	225	210	195	185	180	175	170
140 kg	195	215	235	220	205	195	190	185	180
SHW	205	225	245	230	215	205	200	195	190