







**Landesrekorde im Kraftdreikampf (EQ) der weiblichen Aktiven**

	Name	Verein	Leistung	Datum	Ort
<b>47kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>52kg</b>					
Kniebeugen	Ira Neitzel	Kraftsport Colonia	142,5	21.05.2022	Essen
Bankdrücken	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	82,5	02.04.2022	Köln
Kreuzheben	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	170	02.04.2022	Köln
Total	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	392,5	02.04.2022	Köln
<b>57kg</b>					
Kniebeugen	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	147,5	02.04.2022	Köln
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	92,5	02.04.2022	Köln
Kreuzheben	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	177,5	02.04.2022	Köln
Total	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	437,5	02.04.2022	Köln
<b>63kg</b>					
Kniebeugen	Bettina Heinzen	KSV Bochum	160	12.07.2016	Pilsen
Bankdrücken	Bettina Heinzen	KSV Bochum	107,5	10.02.2017	Lauchhammer
Kreuzheben	Bettina Heinzen	KSV Bochum	172,5	12.07.2016	Pilsen
Total	Bettina Heinzen	KSV Bochum	430	12.07.2016	Pilsen
<b>69kg</b>					
Kniebeugen	Sonia Goncalves Da Silva	Kraftsport Colonia	202,5	27.01.2023	Essen
Bankdrücken	Standard		142,5		
Kreuzheben	Sonia Goncalves Da Silva	Kraftsport Colonia	207,5	27.01.2023	Essen
Total	Sonia Goncalves Da Silva	Kraftsport Colonia	520	27.01.2023	Essen
<b>72kg</b>					
Kniebeugen	Susanne Küttler	Kölner AC	170	27.02.2015	Essen
Bankdrücken	Nicole Börsch	AC Siegen	142,5	05.05.2018	Westerholt
Kreuzheben	Nicole Börsch	AC Siegen	185	05.05.2018	Westerholt
Total	Nicole Börsch	AC Siegen	490	17.02.2018	Lauchhammer
<b>76kg</b>					
Kniebeugen	Standard		170		
Bankdrücken	Standard		142,5		
Kreuzheben	Standard		185		
Total	Standard		490		
<b>84kg</b>					
Kniebeugen	Evelyn Kimmel	KSV F. Witten	155	12.05.2012	Duisburg
Bankdrücken	Evelyn Kimmel	KSV F. Witten	90	14.05.2011	Duisburg
Kreuzheben	Evelyn Kimmel	KSV F. Witten	160	12.05.2012	Duisburg
Total	Evelyn Kimmel	KSV F. Witten	400	12.05.2012	Duisburg
<b>+84kg</b>					
Kniebeugen	Mariana Moreno Cederberg	Kölner AC	150	11.03.2017	Essen
Bankdrücken	Mariana Moreno Cederberg	Kölner AC	80	11.03.2017	Essen
Kreuzheben	Mariana Moreno Cederberg	Kölner AC	162,5	21.01.2017	Köln
Total	Mariana Moreno Cederberg	Kölner AC	390	11.03.2017	Essen







**Landesrekorde im Kraftdreikampf (EQ) der weiblichen AK4**

Name Verein Leistung Datum Ort

	Name	Verein	Leistung	Datum	Ort
<b>47kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>52kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>57kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>63kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>69kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>76kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>84kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>+84kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					