

Deutsche Rekorde KDK Frauen (RAW)

Altersklasse 15 – 19 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge	80kg	Gaki,Rafaela	WM 2016
	Bankdrücken	40kg (RAW)	Gaki,Rafaela	WM 2016
	Kreuzheben	85kg (RAW)	Gaki,Rafaela	WM 2016
	Total	205kg (RAW)	Gaki,Rafaela	WM 2016
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken	50kg (RAW)	Gevci, Aylin	DM 2017
	Kreuzheben	130kg (RAW)	Gevci, Aylin	DM 2017
	Total		Gevci, Aylin	DM 2017
Bis 67,5kg	Kniebeuge	100kg (RAW)	Philipp, Carolin	DM 2017
	Bankdrücken	60kg (RAW)	Philipp, Carolin	DM 2017
	Kreuzheben	120kg (RAW)	Philipp, Carolin	DM 2017
	Total	280kg (RAW)	Philipp, Carolin	DM 2017
Bis 75kg	Kniebeuge	120kg (RAW)	Philipp, Carolin	DM 2018
	Bankdrücken	90kg (RAW)	Philipp, Carolin	DM 2018
	Kreuzheben	150kg (RAW)	Philipp, Carolin	DM 2018
	Total	360kg (RAW)	Philipp, Carolin	DM 2018
Bis 82,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 90kg	Kniebeuge	105kg	Schulte, Dana	DM 2018
	Bankdrücken	50kg	Schulte, Dana	DM 2018
	Kreuzheben	140kg	Schulte, Dana	DM 2018
	Total	295kg	Schulte, Dana	DM 2018
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 20 – 23 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge	75kg	Rödl, Katja	
	Bankdrücken	40kg	Rödl, Katja	
	Kreuzheben	85kg	Rödl, Katja	
	Total	200kg		
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge	85kg (90kg-4.Vers)	Semke, Angelika	DM 2017
	Bankdrücken	110kg	Zankl, Lolita	DM 2018
	Kreuzheben	180kg	Zankl, Lolita	DM 2018
	Total	400kg	Zankl, Lolita	DM 2018
Bis 75kg	Kniebeuge	130kg	Senz, Mone Sinora	DM 2018
	Bankdrücken	65,5kg	Senz, Mone Sinora	DM 2018
	Kreuzheben	160kg	Senz, Mone Sinora	DM 2018
	Total	340,5kg	Senz, Mone Sinora	DM 2018
Bis 82,5kg (RAW)	Kniebeuge	117,5kg	Husic, Anamarija	DM 2017
	Bankdrücken	60kg	Husic, Anamarija	DM 2017
	Kreuzheben	130kg	Husic, Anamarija	DM 2017
	Total	307,5kg	Husic, Anamarija	DM 2017
Bis 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 24 – 39 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge	110kg	Herbrich, Madeleine	DM 2017
	Bankdrücken	55kg	Herbrich, Madeleine	DM 2017
	Kreuzheben	120kg	Herbrich, Madeleine	DM 2017
	Total	285kg	Herbrich, Madeleine	DM 2017
Bis 56kg (RAW)	Kniebeuge	95kg	Schmidt, Anja	DM 2016
	Bankdrücken	45kg	Schmidt, Anja	DM 2016
	Kreuzheben	115kg	Schmidt, Anja	DM 2016
	Total	250kg	Schmidt, Anja	DM 2016
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			DM 2009
Bis 67,5kg	Kniebeuge	115kg	Wieland, Lena	DM 2017
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg (RAW)	Kniebeuge	120kg	Heck, Alina	DM 2019
	Bankdrücken	65kg	Pieper, Verena	DM 2014
	Kreuzheben	130kg	Heck, Alina	DM 2019
	Total	277,5kg	Pieper, Verena	DM 2014
Bis 75kg	Kniebeuge	105kg	Palmer, Christiane	DM 2017
	Bankdrücken	62,5kg	Palmer, Christiane	DM 2017
	Kreuzheben	155kg	Palmer, Christiane	DM 2017
	Kreuzheben	322,5	Palmer, Christiane	DM 2017
Bis 75kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 75kg (RAW)	Kniebeuge	95kg	Pieper, Verena	EM 2015
	Bankdrücken	65kg	Pieper, Verena	EM 2015
	Kreuzheben	130kg	Kratz, Leonie	DM 2019
	Total	285kg	Pieper, Verena	EM 2015
Bis 82,5kg (RAW)	Kniebeuge	140kg	Husic, Anamarija	DM 2019
	Bankdrücken	85kg	Husic, Anamarija	DM 2019

	Kreuzheben	160kg	Husic, Anamarija	DM 2019
	Total	385kg	Husic, Anamarija	DM 2019
Bis 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 90kg (RAW)	Kniebeuge	192,5kg	Otter,Nadia	WM 2016
	Bankdrücken	160kg	Knysh, Viktoria	DM 2017
	Kreuzheben	247,5kg	Otter,Nadia	WM 2016
	Total	577,5kg	Otter,Nadia	WM 2016
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 40 – 44 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge	100kg	Scharf-Plazanic, Alexandra	WM 2017
	Bankdrücken	70kg	Scharf-Plazanic, Alexandra	WM 2017
	Kreuzheben	125kg	Scharf-Plazanic, Alexandra	WM 2017
	Total	295kg	Scharf-Plazanic, Alexandra	WM 2017
Bis 75kg	Kniebeuge	150kg	Dr. Brita Fritsch	DM 2018
	Bankdrücken	90kg	Dr. Brita Fritsch	DM 2018
	Kreuzheben	180kg	Dr. Brita Fritsch	DM 2018
	Total	420kg	Dr. Brita Fritsch	DM 2018
Bis 82,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			

	Kreuzheben			
	Total			
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 45 – 49 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg (RAW)	Kniebeuge	60kg	Stöbe, Claudia	DM 2016
	Bankdrücken	42,5kg	Stöbe, Claudia	DM 2016
	Kreuzheben	110kg	Stöbe, Claudia	DM 2016
	Total	212,5kg	Stöbe, Claudia	DM 2016
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 75kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 82,5kg	Kniebeuge			

	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 50 – 54 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge	65kg	Stöbe, Claudia	DM 2018
	Bankdrücken	45kg	Stöbe, Claudia	DM 2018
	Kreuzheben	100kg	Stöbe, Claudia	DM 2018
	Total	210kg	Stöbe, Claudia	DM 2018
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 75kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Bis 82,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 55 – 59 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge	120kg	Zankl, Lolita	DM 2018
	Bankdrücken	110kg	Zankl, Lolita	DM 2018
	Kreuzheben	180kg	Zankl, Lolita	DM 2018
	Total	410kg	Zankl, Lolita	DM 2018
Bis 75kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			

	Total			
Bis 82,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 60 – 64 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 75kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			

	Kreuzheben			
	Total			
Bis 82,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 65 – 69 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 75kg	Kniebeuge			

	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 82,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse über 70 Jahre

Gewichtsklasse	Disziplin	Rekord	Name	Datum
Bis 48kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 52kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 56kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Bis 75kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 82,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Über 90kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			