

Deutsche Rekorde KDK Frauen (Singleply)

Altersklasse 15 – 19 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 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			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 75kg	Kniebeuge	160kg	Ivannikova, S	
	Bankdrücken	105kg	Ivannikova, S	
	Kreuzheben	160kg	Ivannikova, S	
	Total	425kg	Ivannikova, S	
Bis 82,5kg (RAW)	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
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	112,5kg	Lutgen, Fabienne	
	Bankdrücken	62,5kg	Lutgen, Fabienne	
	Kreuzheben	125kg	Lutgen, Fabienne	
	Total	300kg	Lutgen, Fabienne	
Bis 56kg	Kniebeuge	85kg	Steinbrecher, K	
	Bankdrücken	40kg	Steinbrecher, K	
	Kreuzheben	110kg	Steinbrecher, K	
	Total	247,5kg	Steinbrecher, K	
Bis 56kg (RAW)	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 60kg	Kniebeuge	137,5kg	Wenzlaw, S.	DM 2009
	Bankdrücken	75kg	Wenzlaw, S.	DM 2009
	Kreuzheben	140kg	Wenzlaw, S.	DM 2009
	Total	352,5kg	Wenzlaw, S.	DM 2009
Bis 67,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge	142,5kg	Weinberger, G.	
	Bankdrücken	82,5kg	Weinberger, G.	
	Kreuzheben	185kg	Weinberger, G.	
	Total	410kg	Weinberger, G.	
Bis 67,5kg (RAW)	Kniebeuge	92,5kg (RAW)	Pieper, Verena	DM 2014
	Bankdrücken	65kg (RAW)	Pieper, Verena	DM 2014
	Kreuzheben	120kg (RAW)	Pieper, Verena	DM 2014
	Total	277,5kg (RAW)	Pieper, Verena	DM 2014
Bis 75kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 75kg	Kniebeuge	172,5kg	Weinberger, G.	
	Bankdrücken	92,5kg	Weinberger, G.	
	Kreuzheben	192,5kg	Weinberger, G.	
	Total	455kg	Weinberger, G.	
Bis 75kg (RAW)	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 82,5kg	Kniebeuge	150kg	Weinberger, G.	
	Bankdrücken	90kg	Weinberger, G.	

	Kreuzheben	190kg	Weinberger, G.	
	Total	430kg	Weinberger, G.	
Bis 90kg	Kniebeuge	210kg	Herchenhain, U.	
	Bankdrücken	145kg	Herchenhain, U.	
	Kreuzheben	240kg	Herchenhain, U.	
	Total	590kg	Herchenhain, U.	
Bis 90kg (RAW)	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
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			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 75kg	Kniebeuge	180kg	Krüger, Lucy	
	Bankdrücken	117,5kg	Krüger, Lucy	
	Kreuzheben	170kg	Krüger, Lucy	
	Total	467,5kg	Krüger, Lucy	
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	90kg	Eschenasy, U.	
	Bankdrücken	62,5kg	Eschenasy, U.	
	Kreuzheben	100kg	Eschenasy, U.	
	Total	242,5kg	Eschenasy, U.	
Bis 56kg (RAW)	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 60kg	Kniebeuge	120kg	Eschenasy, U.	
	Bankdrücken	62,5kg	Eschenasy, U.	
	Kreuzheben	127,5kg	Eschenasy, U.	
	Total	310kg	Eschenasy, U.	
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			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 60kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 67,5kg	Kniebeuge			
	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 75kg	Kniebeuge	115kg	Yeremenko, T.	EM 2015
	Bankdrücken	90kg	Yeremenko, T.	EM 2015
	Kreuzheben	145kg	Yeremenko, T.	EM 2015
	Total	350kg	Yeremenko, T.	EM 2015

Bis 82,5kg	Kniebeuge	140kg	Von Lemberg, T.	WM 2016
	Bankdrücken	110kg	Von Lemberg, T.	WM 2016
	Kreuzheben	160kg	Von Lemberg, T.	WM 2016
	Total	410kg	Von Lemberg, T.	WM 2016
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			
	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 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			