

Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name		
2.	2.	2.	Verein		
3.	3.	3.	AK	Geburtstag	Losnummer
3. Versuch Änderung →	1. Änderung	2. Änderung	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel.Faktor
Ständerhöhe Kniebeuge		innen () außen ()	Bestversuch	Gesamt	Platz
Ständerhöhe/ Safety Bankdrücken		geben () Blöcke ()			
Startkarte Kraftdreikampf			Veranstaltung:		
AV Vorwärts Groß Zimmern			Bembel 2.0		

Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name		
2.	2.	2.	Verein		
3.	3.	3.	AK	Geburtstag	Losnummer
3. Versuch Änderung →	1. Änderung	2. Änderung	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel.Faktor
Ständerhöhe Kniebeuge		innen () außen ()	Bestversuch	Gesamt	Platz
Ständerhöhe/ Safety Bankdrücken		geben () Blöcke ()			
Startkarte Kraftdreikampf			Veranstaltung:		
AV Vorwärts Groß Zimmern			Bembel 2.0		

Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name		
2.	2.	2.	Verein		
3.	3.	3.	AK	Geburtstag	Losnummer
3. Versuch Änderung →	1. Änderung	2. Änderung	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel.Faktor
Ständerhöhe Kniebeuge		innen () außen ()	Bestversuch	Gesamt	Platz
Ständerhöhe/ Safety Bankdrücken		geben () Blöcke ()			
Startkarte Kraftdreikampf			Veranstaltung:		
AV Vorwärts Groß Zimmern			Bembel 2.0		

Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name		
2.	2.	2.	Verein		
3.	3.	3.	AK	Geburtstag	Losnummer
3. Versuch Änderung →	1. Änderung	2. Änderung	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel.Faktor
Ständerhöhe Kniebeuge		innen () außen ()	Bestversuch	Gesamt	Platz
Ständerhöhe/ Safety Bankdrücken		geben () Blöcke ()			
Startkarte Kraftdreikampf			Veranstaltung:		
AV Vorwärts Groß Zimmern			Bembel 2.0		