

### Ermittlung Max.Kraft

	Name	Ausfallschritt vw							Nackentossen							Kniebeugen einbeinig							Umsetztechnik						
		Gewicht	Anzahl	Max.Kraft (100%)	60%	70%	80%	90%	Gewicht	Anzahl	Max.Kraft (100%)	60%	70%	80%	90%	Gewicht	Anzahl	Max.Kraft (100%)	60%	70%	80%	90%	Gewicht	Anzahl	Max.Kraft (100%)	60%	70%	80%	90%
		inkl. Stange		inkl. Stange	OHNE Stange											inkl. Stange		inkl. Stange	OHNE Stange				inkl. Stange		inkl. Stange	OHNE Stange			
Mai 15	Maurine	60	14	92	35	45	54	63	22.5	10	30	18	21	24	27	90	8	113	48	59	70	81	35	13	52	11	17	22	27
	Seraina	60	22	109	45	56	67	78	22.5	7	28	17	20	23	25	90	21	164	78	95	111	127	35	11	49	9	14	19	24
	Silja	45	15	69	22	28	35	42	10	19	17	10	12	13	15	50	11	69	22	29	36	43	27.5	11	38	3	7	11	14
	Sonja	45	11	63	18	24	30	36	10	13	14	9	10	11	13	70	6	82	29	38	46	54	27.5	10	37	2	6	9	13
	Celina	50	13	75	25	32	40	47	10	11	14	8	10	11	13	50	13	75	25	32	40	47	27.5	7	34	1	4	8	11
	Jana	45	16	69	22	28	35	42	10	18	17	10	12	13	15	50	26	91	35	44	53	62	27.5	7	32	-1	3	6	9
	Mara	45	15	69	22	28	35	42	10	17	17	10	12	13	15	50	27	91	35	44	53	62	27.5	7	32	-1	3	6	9
	Fabio	80	3	89	33	42	51	60	25	15	38	23	27	31	35	100	7	125	55	68	80	93	35	21	58	15	21	27	33
	Joel	70	14	108	45	55	66	77	25	22	45	27	32	36	41	80	8	100	40	50	60	70	35	30	64	18	25	31	37
Sven	80	12	114	49	60	71	83	25	22	45	27	32	36	41	100	7	125	55	68	80	93	35	21	58	15	21	27	33	
Okt 15	Mara	50	12	71	23	30	37	44	15	8	19	11	13	15	17	40	8	50	10	15	20	25	27.5	9	37	2	6	9	13
	Jana	50	12	71	23	30	37	44	15	8	19	11	13	15	17	40	8	50	10	15	20	25	27.5	9	37	2	6	9	13
	Silja	50	14	71	23	30	37	44	15	9	20	12	14	16	18	40	12	57	14	20	26	31	27.5	9	37	2	6	9	13
	Seraina	70	14	108	45	55	66	77	21	8	26	16	18	21	24	55.5	16	85	31	40	48	57	32.5	11	45	7	12	16	21
	Jan	75	18	125	55	68	80	93	40	10	53	32	37	43	48	70	8	88	33	41	50	59	50	9	67	20	27	33	40
	Joel	70	6	82	29	38	46	54	35	14	54	32	38	43	48	60	11	83	30	38	47	55	50	14	77	26	34	42	49
	Fabio	80	28	160	76	92	108	124	35	6	41	25	29	33	37	70	8	88	33	41	50	59	45	21	75	25	33	40	48
	Sven	85	12	121	53	65	77	89	40	13	60	36	42	48	54	70	9	93	36	45	55	64	50	13	75	25	32	40	47
Dez 15	Mara		verl.	0	-20	-20	-20	-20	17.5	9	23	14	16	19	21		verl.	0	-20	-20	-20	-20		verl.	0	-20	-20	-20	-20
	Jana	65	9	87	32	41	49	58	17.5	6	21	12	14	16	19	45	11	64	19	25	31	38	32.5	6	38	3	7	11	14
	Silja	65	10	87	32	41	49	58	17.5	5	21	12	14	16	19	50	14	77	26	34	42	49	32.5	6	38	3	7	11	14
	Seraina	90	14	138	63	77	91	105	22.5	6	26	16	19	21	24	75	15	115	49	61	72	84	37.5	5	44	6	11	15	20
	Jan			0	-20	-20	-20	-20			0	0	0	0	0			0	-20	-20	-20	-20			0	-20	-20	-20	-20
	Joel		verl.	0	-20	-20	-20	-20	40	15	62	37	43	49	55		verl.	0	-20	-20	-20	-20		verl.	0	-20	-20	-20	-20
	Fabio	130	8	163	78	94	110	126	37.5	10	50	30	35	40	45	85	15	131	58	72	85	98	60	9	80	28	36	44	52
	Sven	120	13	171	83	100	117	134	55	7	69	41	48	55	62	85	15	131	58	72	85	98	60	12	86	31	40	49	57
Marisa	40	8	50	10	15	20	25	10	10	13	8	9	11	12	40	4	44	7	11	16	20	25	12	36	1	5	9	12	
Hannah	40	7	50	10	15	20	25	10	10	13	8	9	11	12	40	4	44	7	11	16	20	25	7	31	-1	2	5	8	

