

## UTRUSTAT STYRKELYFT & BÄNKPRESS 2022

<b>Seniorer utrustat Herrar</b>			
<b>Styrkelyft</b>		<b>Bänkpess</b>	
<b>Herrar</b>	<b>Vikt</b>	<b>Herrar</b>	<b>Vikt</b>
59kg	360	59kg	90
66kg	440	66kg	120
74kg	540	74kg	150
83kg	650	83kg	180
93kg	700	93kg	200
105kg	730	105kg	220
120kg	750	120kg	240
+120kg	770	+120kg	245

<b>Seniorer utrustat Damer</b>			
<b>Styrkelyft</b>		<b>Bänkpess</b>	
<b>Damer</b>	<b>Vikt</b>	<b>Damer</b>	<b>Vikt</b>
47kg	210	47kg	52,5
52kg	240	52kg	57,5
57kg	280	57kg	65
63kg	335	63kg	75
69kg	350	69kg	77,5
76kg	360	76kg	82,5
84kg	370	84kg	87,5
+84kg	390	+84kg	92,5

(Gamla damklassen)

72kg	355	72kg	80
------	-----	------	----