

RANKING Geared M3

Geared	Sufficiente				Buono				Molto buono				Ottimo				Eccellente				Elite				RECORD			
W	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D
59	245,0	95,0	62,5	87,5	282,5	110,0	70,0	102,5	325,0	127,5	82,5	115,0	387,5	150,0	97,5	140,0	432,5	170,0	107,5	155,0	480,0	187,5	120,0	172,5	532,5	207,5	132,5	192,5
66	250,0	97,5	62,5	90,0	285,0	110,0	72,5	102,5	330,0	127,5	82,5	120,0	397,5	155,0	100,0	142,5	437,5	170,0	110,0	157,5	485,0	190,0	120,0	175,0	540,0	210,0	135,0	195,0
74	277,5	105,0	72,5	100,0	317,5	120,0	82,5	115,0	365,0	137,5	95,0	132,5	437,5	167,5	112,5	157,5	485,0	185,0	125,0	175,0	540,0	205,0	140,0	195,0	600,0	230,0	155,0	215,0
83	297,5	112,5	77,5	107,5	342,5	130,0	90,0	122,5	395,0	150,0	102,5	142,5	472,5	180,0	122,5	170,0	525,0	200,0	135,0	190,0	582,5	222,5	150,0	210,0	647,5	245,0	167,5	235,0
93	335,0	127,5	90,0	117,5	387,5	147,5	105,0	135,0	445,0	170,0	120,0	155,0	530,0	202,5	142,5	185,0	590,0	222,5	160,0	207,5	655,0	250,0	175,0	230,0	727,5	277,5	195,0	255,0
105	327,5	125,0	87,5	115,0	377,5	142,5	102,5	132,5	435,0	165,0	117,5	152,5	517,5	197,5	140,0	180,0	575,0	217,5	155,0	202,5	640,0	242,5	172,5	225,0	710,0	270,0	192,5	247,5
120	337,5	127,5	95,0	115,0	390,0	147,5	110,0	132,5	447,5	170,0	125,0	152,5	537,5	205,0	150,0	182,5	595,0	225,0	167,5	202,5	662,5	252,5	185,0	225,0	735,0	280,0	205,0	250,0
+120	357,5	132,5	102,5	117,5	410,0	155,0	120,0	135,0	472,5	180,0	137,5	155,0	565,0	215,0	162,5	187,5	627,5	237,5	182,5	207,5	697,5	265,0	202,5	230,0	775,0	295,0	225,0	255,0

LEGENDA
W= Categoria Di Peso
T=Totale Alzate
S=Squat
B=Bench Press
D=Deadlift

RECORD
 RECORD REALI
 WORLD STANDARD