

# RANKING M3

RAW	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	167,5	55,0	42,5	70,0	200,0	65,0	50,0	85,0	235,0	77,5	57,5	100,0	282,5	92,5	70,0	120,0	310,0	102,5	77,5	130,0	340,0	112,5	85,0	142,5	390,0	127,5	97,5	165,0
66	190,0	62,5	47,5	80,0	227,5	75,0	57,5	95,0	265,0	87,5	65,0	112,5	310,0	102,5	77,5	130,0	347,5	115,0	87,5	145,0	380,0	125,0	95,0	160,0	430,0	142,5	107,5	180,0
74	207,5	70,0	50,0	87,5	250,0	82,5	62,5	105,0	292,5	97,5	72,5	122,5	342,5	115,0	85,0	142,5	382,5	125,0	97,5	160,0	417,5	137,5	105,0	175,0	470,0	155,0	117,5	197,5
83	217,5	72,5	55,0	90,0	262,5	87,5	65,0	110,0	310,0	102,5	77,5	130,0	365,0	120,0	92,5	152,5	410,0	135,0	102,5	172,5	447,5	147,5	112,5	187,5	505,0	167,5	125,0	212,5
93	235,0	77,5	57,5	100,0	282,5	92,5	72,5	117,5	335,0	110,0	85,0	140,0	392,5	130,0	97,5	165,0	440,0	145,0	110,0	185,0	482,5	160,0	120,0	202,5	540,0	177,5	135,0	227,5
105	247,5	82,5	62,5	102,5	297,5	97,5	75,0	125,0	352,5	117,5	87,5	147,5	410,0	135,0	102,5	172,5	462,5	152,5	115,0	195,0	502,5	167,5	125,0	210,0	565,0	187,5	140,0	237,5
120	260,0	85,0	65,0	110,0	312,5	102,5	77,5	132,5	370,0	122,5	92,5	155,0	430,0	142,5	107,5	180,0	485,0	160,0	122,5	202,5	530,0	175,0	132,5	222,5	585,0	192,5	147,5	245,0
+120	270,0	90,0	67,5	112,5	320,0	105,0	80,0	135,0	382,5	127,5	95,0	160,0	442,5	147,5	110,0	185,0	497,5	165,0	125,0	207,5	542,5	180,0	135,0	227,5	600,0	197,5	150,0	252,5

**LEGENDA**  
**W= Categoria Di Peso**  
**T=Totale Alzate**  
**S=Squat**  
**B=Bench Press**  
**D=Deadlift**  
**S= 33% di T**  
**B= 25% di T**  
**D= 42% di T**