

RANKING M1

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		S	B	D
59	250,0	82,5	62,5	105,0	292,5	97,5	72,5	122,5	342,5	112,5	85,0	145,0	410,0	135,0	102,5	172,5	452,5	150,0	112,5	190,0	492,5	162,5	122,5	207,5	535,0	175,0	135,0	225,0
66	280,0	92,5	70,0	117,5	332,5	110,0	82,5	140,0	387,5	127,5	97,5	162,5	455,0	150,0	115,0	190,0	507,5	167,5	127,5	212,5	555,0	182,5	140,0	232,5	595,0	197,5	150,0	247,5
74	310,0	102,5	77,5	130,0	362,5	120,0	90,0	152,5	427,5	140,0	107,5	180,0	500,0	165,0	125,0	210,0	557,5	182,5	140,0	235,0	610,0	202,5	152,5	255,0	645,0	212,5	162,5	270,0
83	322,5	107,5	80,0	135,0	382,5	127,5	95,0	160,0	452,5	150,0	112,5	190,0	530,0	175,0	132,5	222,5	597,5	197,5	150,0	250,0	652,5	215,0	162,5	275,0	700,0	230,0	175,0	295,0
93	350,0	115,0	87,5	147,5	415,0	137,5	102,5	175,0	490,0	162,5	122,5	205,0	572,5	190,0	142,5	240,0	642,5	212,5	160,0	270,0	702,5	232,5	175,0	295,0	745,0	245,0	187,5	312,5
105	370,0	122,5	92,5	155,0	437,5	145,0	110,0	182,5	512,5	170,0	127,5	215,0	597,5	197,5	150,0	250,0	672,5	222,5	167,5	282,5	737,5	242,5	185,0	310,0	780,0	257,5	195,0	327,5
120	392,5	130,0	97,5	165,0	457,5	150,0	115,0	192,5	540,0	177,5	135,0	227,5	627,5	207,5	157,5	262,5	707,5	232,5	177,5	297,5	772,5	255,0	192,5	325,0	805,0	265,0	202,5	337,5
+120	402,5	132,5	100,0	170,0	472,5	157,5	117,5	197,5	555,0	182,5	140,0	232,5	647,5	212,5	162,5	272,5	725,0	240,0	180,0	305,0	797,5	262,5	200,0	335,0	830,0	275,0	207,5	347,5

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