

IRONMAN EREDMÉNYEK		HELYSZIN:		Bp. Honvéd Sporttelep		1. Elégtelen		3. Még lehet fejlődni						
DÁTUM:	2019.06.14	2. Többet kell edzeni		4. Jó										
		szorzók:		x 1,0	x 1,0	x 1,0	x 1,4	x 0,6	x 0,6	x 1,0	x 1,4			
Rajtszám	Név	NEM	Élet kor	Test tömeg (kg)	Aerob	Koordináció	Max. erő	Szubmaximális erő	Felsőtest erő	Felsőtest erő	Törzsizom erő	Anaerob	Összponts zám	
					3000 M (perc:mp)	Hatszög ugrálás (mp)	1. ISM guggolás (kg)	Szubmaximális guggolás	1 ISM fekvőnyomás (kg)	Húzodzkodás (ism)	"Brutal" felülés (ism)	90 mp átugrás (ugrások)	pont	
								súly (kg)	ism (#)					
1	Tulcsik Melinda	N	30		-	24,86	55			42,5	0	14	33	0
	Pont					0	0		0	0	0	0	0	
4	Júnia Brigitta	N	17	65	-	19,38	85	77,5	9	50	6	23	64	186,6
	Pont					0	33		36,4	10,8	26,4	80	0	
5	Dorultán Katalin	N	17	67	16:43	23,58	90	80,5	9	40	1	15	44	30,4
	Pont				-50	0	44		36,4	0	0	0	0	
6	Majtényi Hanna	N	17		14:37	21,08	70	52,5	12	40	0	14	64	-21
	Pont				-21	0	0	Max * 75%		0	0	0	0	