

IRONMAN EREDMÉNYEK		HELYSZÍN:		Vasas Pasarét		1. Elégtelen		3. Még lehet fejlődni						
DÁTUM:	2019.09.07		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 3000 M (perc:mp)	Koordináció Hatszög ugrálás (mp)	Max. erő 1. ISM guggolás (kg)	Szubmaximális erő súly (kg)	ism (#)	Felsőtest erő 1 ISM fekvnyomás (kg)	Felsőtest erő Húzódkodás (ism)	Törzsizom erő "Brutal" felülés (ism)	Anaerob 90 mp átugráás (ugrások)	Összponts zám pont
1	Nagy Bence	F	21	99,6	11:17	18,71	140	105	0	80	6	20	95	364,2
	Pont				79	54	50		0	10,8	0	50	120,4	
4	Maróty Mátyás	F	18	67,7	12:43	19,06	130	100	10	70	20	18	95	330,2
	Pont				-7	39	33		51,8	0	63	30	120,4	