

Русский бицепс

ЭЛИТА ПРО

Мужчины

Вес штанги 65 кг

кат.	Элита ПРО
52	11
56	12
60	14
67.5	16
75	20
82.5	22
90	25
100	28
110	32
125	35
140	40
140+	45

Мужчины

Вес штанги 50 кг

кат.	Элита ПРО	Элита
52	40	22
56	41	23
60	42	24
67.5	44	26
75	52	34
82.5	56	38
90	60	42
100	63	45
110	68	50
125	71	53
140	74	56
140+	78	60

Женщины

Вес штанги 40 кг

кат.	Элита ПРО
44	15
48	19
52	23
56	31
60	35
67.5	39
75	43
82.5	47
90	51
90+	55

Женщины

Вес штанги 30 кг

кат.	Элита ПРО	Элита
44	38	20
48	40	25
52	42	28
56	49	30
60	52	35
67.5	58	40
75	63	45
82.5	71	50
90	74	55
90+	78	60