

KRAFT

Frauen

	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Push-Ups	17	12	8	17	11	8	16	11	8	16	10	7	15	10	7	14	9	6	14	9	6	13	8	5	12	8	5	12	8	5	12	7	4	11	7	4	11	7	4	10	7	3	10	6	3	8	5	3
Pull-Ups	6	3	1	6	4	1	6	4	1	6	4	1	6	3	1	6	3	1	5	2	1	5	2	1	4	2	1	4	2	1	4	2	1	4	2	1	3	2	1	3	2	1	2	1	-	2	1	-
Dips	27	21	16	27	21	16	27	20	15	26	20	14	25	19	13	24	18	12	23	17	11	21	15	10	20	14	9	19	13	8	18	12	7	17	11	6	16	10	5	15	9	4	14	8	3	13	7	3
Crunches	52	41	32	53	41	32	52	41	31	50	39	29	48	37	27	45	34	24	41	31	22	38	28	19	35	25	16	32	22	13	30	20	11	28	18	10	28	18	9	26	16	8	24	14	7	23	12	6

Männer

	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Push-Ups	47	33	23	47	33	23	46	32	22	44	31	21	42	29	19	39	26	17	35	24	15	33	22	13	29	19	11	27	18	10	26	17	9	25	16	9	25	16	9	23	14	7	21	12	7	20	11	6
Pull-Ups	15	11	5	16	12	5	16	12	5	15	11	5	14	10	4	13	9	2	11	7	1	10	6	1	9	4	1	8	4	1	8	3	1	7	3	1	6	2	1	5	2	1	3	1	-	3	1	-
Dips	49	38	29	50	39	29	50	38	28	48	37	27	46	35	25	44	32	22	41	29	20	38	27	17	35	24	14	32	21	12	30	19	10	29	18	9	27	16	8	25	15	7	22	13	6	19	10	5
Crunches	62	49	38	62	48	37	61	47	36	59	46	34	57	43	32	54	41	29	51	38	27	48	35	24	45	32	21	42	29	18	39	26	15	36	23	12	33	20	10	31	18	7	29	16	5	27	14	3