

Uomo:

Fino a 65kg

Fino a 75kg

Fino a 85kg

Fino a 95kg

Oltre i 95kg

Donna:

Categoria unica

Eseguire quante più
ripetizioni con

La metà del proprio

peso corporeo

(compreso il bilancere)

Esecuzione : il

bilancere tocca il petto

e ritorna su stendendo

completamente le

braccia ...

