

CHAMPIONNAT RÉGIONAL MUSCULATION IDF												
SCORE	Place finale	NOMS	Prénoms	CLUB (pour les non licenciés, on peut mettre le nom de la salle + l'indication Pass Halter)	Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo	
					Squat	PL	Développé couché	PL	traction iso + rameur	PL	développé arnold + SDT	PL
					charge		durée en secondes		durée en secondes + meilleur tirage en watt		nombre de réps en 4'	
4	1	ROYER	JULIE	USC HM	35,00	1	329,00	1	314	1	10	1
7	2	SABBA	RANIHA	USC HM	32,00	2	315,00	2	258	2	10	

CHAMPIONNAT RÉGIONAL MUSCULATION IDF FEMME +57												
SCORE	Place finale	NOMS	Prénoms	CLUB (pour les non licenciés, on peut mettre le nom de la salle + l'indication Pass Halter)	Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo	
					Squat	PL	Développé couché	PL	traction iso + rameur	PL	développé arnold + SDT	PL
					charge		durée en secondes		durée en secondes + meilleur tirage en watt		nombre de réps en 4'	
4	1	NBRAIKA BENA	Radjah	Action prévention sport 94	75,00	1	183,00	1	401	1	72	1
9	2	MOSSER	SOLENE	APSAD BOBIGNY	30,00	2	325,00	2	286	3	33	2
11	3	LOUIS JEUNE	KARINE	APSAD BOBIGNY	20,00	3	353,00	3	317	2	10	3

CHAMPIONNAT RÉGIONAL MUSCULATION IDF MASTER FEMME												
SCORE	Place finale	NOMS	Prénoms	CLUB (pour les non licenciés, on peut mettre le nom de la salle + l'indication Pass Halter)	Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo	
					Squat	PL	Développé couché	PL	traction iso + rameur	PL	développé arnold + SDT	PL
					Charge		durée en secondes		durée en secondes + meilleur tirage en watt		nombre de réps en 4'	
4	1	PENNEQUIN	Céline	USC HM	50,00	1	281,00	1	370	1	37	1
8	2	KERLEAU	Alexandra	APSAD 93 Bobigny	20,00	2	340,00	2	324	2	10	2

CHAMPIONNAT RÉGIONAL MUSCULATION IDF HOMME 70												
SCORE	Place finale	NOMS	Prénoms	CLUB (pour les non licenciés, on peut mettre le nom de la salle + l'indication Pass Halter)	Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo	
					Squat	PL	Développé couché	PL	traction iso + rameur	PL	développé arnold + SDT	PL
					charge		durée en secondes		durée en secondes + meilleur tirage en watt		nombre de réps en 4'	
4	1	ALMEIDA	NICOLAS	USC HM	130,00	1	130,00	1	685	1	60	1
8	2	BURAAHEE	MUHAMMED	USC HM	80,00	2	309,00	2	584	2	40	2

CHAMPIONNAT RÉGIONAL MUSCULATION IDF HOMME 80												
SCORE	Place finale	NOMS	Prénoms	CLUB (pour les non licenciés, on peut mettre le nom de la salle + l'indication Pass Halter)	Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo	
					Squat	PL	Développé couché	PL	traction iso + rameur	PL	développé arnold + SDT	PL
					charge		durée en secondes		durée en secondes + meilleur tirage en watt		nombre de réps en 4'	
8	1	KONKI	DAVID	AS Mantaise	120,00	1	316,00	2	456	4	56	1
8	1	HODEBAR	KAYAN	USC HM	100,00	2	319,00	3	662	1	40	2
9	3	CHIU	LING	USC HM	100,00	2	249,00	1	634	3	30	3
14	4	GRAMARD	STEPHANE	USC HM	80,00	4	323,00	4	641	2	10	4

CHAMPIONNAT RÉGIONAL MUSCULATION IDF HOMME +80												
SCORE	Place finale	NOMS	Prénoms	CLUB (pour les non licenciés, on peut mettre le nom de la salle + l'indication Pass Halter)	Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo	
					Squat	PL	Développé couché	PL	traction iso + rameur	PL	développé arnold + SDT	PL
					charge		durée en secondes		durée en secondes + meilleur tirage en watt		nombre de réps en 4'	
4	1	HUET	BASTIEN	USC HM	140,00	1	306,00	1	853	1	62	1
9	2	YOYO	NICOLAS	USC HM	120,00	2	315,00	2	572	3	57	2
11	3	ANSOTTE	ANDRE	USC HM	100,00	3	349,00	3	764	2	12	3

CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE MUSCULATION IDF MASTERS HOMME												
SCORE	Place finale	NOMS	Prénoms	CLUB (pour les non licenciés, on peut mettre le nom de la salle + l'indication Pass Halter)	Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo	
					Squat	PL	Développé couché	PL	traction iso + rameur	PL	développé arnold + SDT	PL
					charge		durée en secondes		durée en secondes + meilleur tirage en watt		nombre de réps en 4'	
9	2	BURAAHEE	IRFAAN	USC HM	91,00	1	270,00	2	478	4	50	2
9	2	ROUZEAU	PATRICK	USC HM	90,00	2	314,00	3	613	1	41	3
7	1	LEVON	HERVE	USC HM	70,00	3	163,00	1	566	2	52	1
14	4	XAVIER	Ruddy	APSAD 93 Bobigny	70,00	3	339,00	4	562	3	20	4

CHAMPIONNAT RÉGIONAL MUSCULATION IDF														
SEXE	NAT	NOMS	Prénoms	Poids	CLUB	Puissance							SCORE	Place finale de l'Equipe
						SQUAT								
						charge max validé epreuve 1	total équipe	PL	durée en secondes	nbre de tractions total	Total	PL		
F	F	SABBAH	RANIHA	45	USC HMF 3	32	242	3	70	69	139	2	5	2
H	F	BURAAHEE	MUHAMMED	67,25		80								
H	F	ALMEIDA	NICOLAS	68		130								
F	F	ROYER	JULIE	57	USC HMF 2	35	275	1	140	32	172	1	2	1
H	F	HUET	BASTIEN	88		140								
H	F	HODEBAR	KAYAN	80		100								

