



## Penkkipunnerrus

Ikäluokka	Sarja	Nimi	Tulos	Paikka	Aika	SE
N20	60	Beeda Arvaja	80,0	Texas, USA	26.5.2010	
N20	67,5	Beeda Arvaja	70,0	Pietarsaari	8.2.2009	
N40, N	75	Satu Luoto	117,5	Montevideo, URU	18.12.2010	75N40
N50, N40, N	90	Merja Mynttinen	141,0	Helsinki	10.5.2008	90N50
N50, N40, N	90+	Merja Mynttinen	135,0	Loppi	10.1.2009	90+N50
M17	90	Olli Nykänen	160,0	Salo	8.12.2007	
M17	90+	Olli Nykänen	152,5	Tampere	11.2.2007	
M20, M23	90	Olli Nykänen	160,0	Sotkamo	10.2.2008	
M20, M23	100	Olli Nykänen	200,0	Helsinki	7.11.2009	
M23, M	90	Jere Sipiläinen	180,0	Helsinki	13.5.2006	
M40, M	75	Pekka Turunen	177,5	Jyväskylä	19.2.2005	
M40, M	82,5	Pekka Turunen	170,0	Helsinki	7.5.2005	
M60, M50, M40, M	100	Juhani Äijö	215,0	Äänekoski	18.2.2006	100M60
M	110	Kalle Tonteri	215,0	Loppi	12.1.2007	
M50, M40, M	125	Raimo Sipiläinen	245,0	Helsinki	10.5.2008	
M60, M50, M40, M	125+	Raimo Sipiläinen	245,0	Loppi	10.1.2009	125+M60
M50, M40	90	Pekka Vaahtera	180,0	Salo	8.12.2007	
M40	110	Jukka Suista	190,0	Loppi	4.12.2010	
M50	75	Pekka Turunen	175,0	Helsinki	9.10.2010	75M50
M50	82,5	Pekka Vaahtera	162,5	Helsinki	12.5.2007	
M50, M40	90	Pekka Vaahtera	180,0	Salo	8.12.2007	
M50	110	Markku Savolainen	170,0	Helsinki	10.10.2009	
M60	82,5	Reima Häkkinen	170,0	Varkaus	3.7.2010	82,5M60
M60	110	Lauri Kemppinen	140,0	Loppi	14.1.2006	
M60	125	Raimo Sipiläinen	235,0	Helsinki	10.10.2009	125M60



## Voimanosto

Ikäluokka	Sarja	Nimi	Tulos	Paikka	Aika	
N	67,5	Heidi Sailola	172,5	Riihimäki	30.1.2010	
N	82,5	Teija Krokberg	275	Riihimäki	30.1.2010	
M40, M	75	Pekka Turunen	555	Helsinki	16.5.2009	
M40, M	125	Ville Könönen	595	Hämeenlinna	28.2.2009	

## Toistovoimapunnerus

Ikäluokka	Sarja	Nimi	Tulos	Paikka	Aika	
Avoin	70	Niina Ruuhivirta	41	Pori	7.9.2010	
Avoin	80	Niina Ruuhivirta	42	Helsinki	4.9.2010	Avoin
Avoin	70	Jukka Moberg	39	Loppi	18.4.2009	
Avoin	80	Reima Häkkinen	27	Helsinki	4.9.2010	M50
Avoin	110	Jukka Suista	29	Rauma	3.7.2010	
Avoin	120	Kalle Tonteri	25	Rauma	13.6.2009	

## Maksimivoimapunnerus

Ikäluokka	Sarja	Nimi	Tulos	Paikka	Aika	
Avoin	70	Satu Luoto	87,5kg	Pori	17.7.2010	Avoin
Avoin	80	Satu Luoto	87,5kg	Lohja	15.5.2010	Avoin
Avoin	80+	Merja Mynttinen	97,5kg	Ylöjärvi	27.11.2010	Avoin, N50
Avoin	70	Jukka Moberg	130kg	Lohja	23.5.2009	
M50, Avoin	80	Reima Häkkinen	142,5kg	Ylöjärvi	27.11.2010	M50
Avoin	110	Jukka Suista	185kg	Lohja	23.5.2009	
Avoin	120	Kalle Tonteri	190kg	Lohja	18.4.2009	
Avoin	120+	Kalle Tonteri	190kg	Lohja	23.5.2009	Avoin

