



Rekordy Polski Kobiet w Trójbój Siłowym stan na 2026.09.01

Młodziczki 16	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	90	125	135	150	140	140	162,5	130	118
Wyciskanie leżąc	45	60	70	82,5	80	75	60	80	80
Martwy ciąg	110	130,5	133	150	137,5	137,5	150	112,5	135
Trójbój	240	308	325,5	357,5	351	317,5	367,5	302,5	305
Wyciskanie - 1 bój	45	60	70	82,5	80	97,5	92,5	80	80
Juniorki młodsze 18	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	127,5	130	165	157,5	185	202,5	195	205	180
Wyciskanie leżąc	65	70	90	105	100	107,5	140,5	120	100
Martwy ciąg	133,5	140	147,5	157,5	162,5	177,5	180	173	160
Trójbój	323,5	329,5	400	387,5	427,5	482,5	500,5	485,5	415
Wyciskanie - 1 bój	65,5	70	90,5	108	137,5	102,5	140,5	130	120
Juniorki 20	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	127,5	146	170	165	185	202,5	270	265	210
Wyciskanie leżąc	65	95,5	102,5	107,5	111	110	195	188	120
Martwy ciąg	133,5	145	150	157,5	162,5	190	261	251,5	207,5
Trójbój	323,5	386,5	422,5	405	427,5	482,5	726	704,5	527,5
Wyciskanie - 1 bój	65,5	95,5	107,5	108	137,5	113	195	220	155
Młodzieżowiec 23	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	127,5	188	215	175,5	211	202,5	270	265	238
Wyciskanie leżąc	limit 65	110,5	135	113	141	110	195	188	161
Martwy ciąg	133,5	160	170	172,5	178	200	261	251,5	215
Trójbój	323,5	455,5	520	448,5	524,5	482,5	726	704,5	573
Wyciskanie - 1 bój	limit 85,0	110,5	135	147,5	141	140	195	220	175
Seniorki	47	52	57	63	69	76	84	84+	
Przysiad	188	223	205	211	202,5	270	265	238	
Wyciskanie leżąc	110,5	155	166	141	122,5	195	188	187,5	
Martwy ciąg	175	190	182,5	191	200	261	251,5	215	
Trójbój	455,5	563	553,5	524,5	485	726	704,5	580	
Wyciskanie - 1 bój	128	155	169	141	140	195	220	190,5	
Masters I 40-49	47	52	57	63	69	76	84	84+	
Przysiad	110	142,5	135	170	170	200,5	160	190	
Wyciskanie leżąc	60	75	77,5	85	88,5	105	117,5	122,5	
Martwy ciąg	117,5	142,5	142,5	170,5	165	170	170	180	
Trójbój	290	360	350	405	418	460,5	425	460	
Wyciskanie - 1 bój	95	125	120	120	110	120	135	140	
Masters II 50-59	47	52	57	63	69	76	84	84+	
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	160	140	bez limitu	100	bez limitu	
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	85,5	85	bez limitu	62,5	bez limitu	
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	160	135	bez limitu	80	bez limitu	
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	400,5	360	bez limitu	242,5	bez limitu	
Wyciskanie - 1 bój	52,5	85	92,5	85,5	85	120	122,5	130,5	
Masters III 60-69	47	52	57	63	69	76	84	84+	
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	72,5	77,5	115	bez limitu	
Masters IV 70-+70	47	52	57	63	69	76	84	84+	
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	

Na RP trzeba uzyskać wynik wyższy o 0,5 kg od aktualnego rekordu/limitu
Zauważyłeś błąd ? Daj znać na adres grzegorzleski@wp.pl



Rekordy Polski Mężczyzn w Trójbój Siłowym stan na 2026.09.01

Młodzicy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130	155	180	192,5	250	250	275	220	265
Wyciskanie leżąc	67,5	102,5	110,5	130	152,5	170	170	172,5	140
Martwy ciąg	165	170	200	221	230	235	280	195	240
Trójbój	360	427,5	457,5	511	615	640	690	587,5	595
Wyciskanie - 1 bój	72,5	102,5	110,5	130	152,5	170	177,5	175	190
Juniorzy młodsi 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5	185	237,5	270	290	287,5	336,5	333	300
Wyciskanie leżąc	110	135	150	168	200	202,5	262,5	245	230
Martwy ciąg	200	220	235	238,5	261	265	285	296	275
Trójbój	437,5	482,5	587,5	650	705	730	849,5	790	805
Wyciskanie - 1 bój	120	140	152,5	168	200	237,5	276	250	230
Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5	202,5	250,5	270	290	315	355	333	360
Wyciskanie leżąc	110	135,5	167,5	168	227,5	257,5	262,5	245	235
Martwy ciąg	200	220	235	245	287,5	292,5	308	296,5	310
Trójbój	437,5	500	640	650	750	810	880	810	890
Wyciskanie - 1 bój	127,5	140	180	190,5	252,5	257,5	285	250	240
Młodzieżowiec 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	247,5	220	255	270	317,5	330,5	355	350	392,5
Wyciskanie leżąc	162,5	142,5	168	180	227,5	280,5	262,5	245	283
Martwy ciąg	200	220	250	261	333	310	350	340,5	335,5
Trójbój	530	562,5	642,5	700	803	862,5	933	915,5	972,5
Wyciskanie - 1 bój	147,5	155	205	205	252,5	310,5	320	300	283
Seniorzy		59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad		262,5	302,5	370	332,5	360	400	422,5	415
Wyciskanie leżąc		180	222,5	220	245	305	270	290,5	290
Martwy ciąg		235	280	328	333	326	395	420	340
Trójbój		660	775	908	840	942,5	1007,5	1045	1040
Wyciskanie - 1 bój		185	223	257,5	290	315	320	315	325
Masters I 40-49 lat		59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad		257,5	242,5	370	320	360	307,5	340	330
Wyciskanie leżąc		175	150	220	237,5	302,5	257,5	250	241
Martwy ciąg		220	257,5	328	300	315	310	305	310
Trójbój		640	637,5	908	812,5	942,5	785	860	866
Wyciskanie - 1 bój		182,5	177,5	237,5	260	310,5	302,5	300	291,5
Masters II 50-59 lat		59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad		150	207,5	355	242,5	360	275	287,5	227,5
Wyciskanie leżąc		107,5	130	197,5	180,5	305	270	290,5	207,5
Martwy ciąg		160	235	307,5	252,5	290	302,5	305	212,5
Trójbój		420	532,5	860	632,5	935	762,5	777,5	650
Wyciskanie - 1 bój		110	135	200	193	315	285,5	290,5	261
Masters III 60-69 lat		59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad		135	207,5	250	243	300	242,5	277,5	217,5
Wyciskanie leżąc		50	105	145	170	260	165	240	165
Martwy ciąg		152,5	250,5	277,5	262,5	270	225	235	190
Trójbój		375	532,5	605,5	587,5	820	617,5	695	585
Wyciskanie - 1 bój		82,5	107,5	153	182,5	275	262,5	265,5	190
Masters IV 70-+70 lat			66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad		bez limitu	bez limitu	bez limitu	205	bez limitu	150	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc		bez limitu	bez limitu	bez limitu	75	bez limitu	165	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg		bez limitu	bez limitu	bez limitu	250	bez limitu	175	bez limitu	bez limitu
Trójbój		bez limitu	bez limitu	bez limitu	525	bez limitu	480	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój		bez limitu	bez limitu	151	146	213,5	183	bez limitu	bez limitu

Na RP trzeba uzyskać wynik wyższy o 0,5 kg od aktualnego rekordu/limitu
Zauważyłeś błąd ? Daj znać na adres grzegorzleski@wp.pl