Bench-press v této posilovně maximálka mužů

i	Jméno	Výkon all-time	Výkon 2014
1	Josef Fuksa	212 kg	
2	Remigius Machura III.	210 kg	
3	Remigius Machura II.	200 kg*	
4	Jan Bártl	190 kg	
5	Michal Oertelt	190 kg	
6	Martin Šafář	190 kg	
7	Michael Hajdovský-Potapovič	185 kg	
8	Petr Vukliševič	180 kg	
9	Jakub Cechel	180 kg	
10	Miroslav Pudivítr	175 kg	
11	Miroslav Pohůnek	175 kg	
12	Tomáš Staněk	170 kg	
13	Tomáš Jokl	166 kg	166 kg
14	Jan Navara	165 kg	
15	Jakub Kocinger	165 kg	
16	Jan Exner	155 kg	
17	Vít Mašek	150 kg	
18	Pavel Felcák	150 kg	
19	Vladislav Hruška	146 kg	146 kg
20	Jan Exner	140 kg	
21	Jakub Rus	140 kg	
22	Jiří Frank	140 kg	
23	Petr Jaroš	135 kg	
24	Tomáš Micka	131 kg	
25	Tomáš Brabec	130 kg	
26	Josef Betlach	130 kg	
27	Bohuslav Macháč	126 kg	
28	Ivo Čapek	125 kg	
29	David Heppner	125 kg	
30	Lukáš Patera	125 kg	
31	Martin Langer	125 kg	
32	Vítězslav Veselý	120 kg	
33	Tomáš Pazdera	120 kg	
34	František Staněk	120 kg	
35	Lukáš Vlček	120 kg	
36	Michael Sedlak	115 kg	
37	Lukáš Lhoták	115 kg	
38	Pavel Skalický	110 kg	
39	Petr Petrák	110 kg	
40	Jan Průcha	110 kg	
41	Jan Fišer	106 kg	
42	Josef Nepomucký	105 kg	
43	Anthony Danquah	102 kg	
44	Antonín Koubek	105 kg	
45	Andreas Miskos	101 kg	
46	Dominik Čík	101 kg	
47	Petr Taraba	100 kg	
48	Tomáš Jandák	100 kg	
49	Dalimil Hruška	100 kg	
50	Martin Kuk	100 kg	
51	Štěpán Štěpánek	100 kg	

TRHAČI

RAMBA

SVALOVCI

SILÁCI

52	**Ondřej Cais**	**95 kg**	
53	**Jiří Gvušč**	**95 kg**	
54	**Petr Lisa**	**91 kg**	
55	**Martin Hyška**	**90 kg**	
56	**Jan Dumek**	**90 kg**	
57	**Hosin Racquet**	**90 kg**	
58	**Jakub Gvušč**	**90 kg**	
59	**Filip Revesz**	**80 kg**	
60	**Jakub Pokorný**	**80 kg**	
61	**Martin Líbal**	**80 kg**	
62	**Martin Vondraš**	**80 kg**	
63	**Jan Lorenc**	**80 kg**	
64	**Adam Trska**	**80 kg**	
65	**Martin Šimek**	**75 kg**	
66	**Tomáš Pařízek**	**75 kg**	
67	**Remigius Machura I.**	**70 kg**	
68	**Karel Pajskr**	**70 kg**	
69	**Robert Školoud**	**70 kg**	
70	**Šimon Bláha**	**70 kg**	
71	**Jiří Podaný**	**70 kg**	
72	**Jiří Sivák**	**70 kg**	
73	**Lukáš Pešek**	**70 kg**	
74	**Jiří Voldán**	**66 kg**	
75	**Daniel Vojtěch**	**65 kg**	
76	**Jiří Huka**	**65 kg**	
77	**John Wasson (USA)**	**65 kg**	
78	**Čeněk Zelenda**	**65 kg**	
79	**Marcel Říha**	**61 kg**	
80	**Petr Machek**	**60 kg**	
81	**Tomáš Radnic**	**60 kg**	
82	**Josef Suchanda**	**60 kg**	
83	**Florián Doležal**	**60 kg**	
84	**Pavel Mareš**	**60 kg**	
85	**Jan Lapka**	**55 kg**	
86	**Ondřej Kubíček**	**55 kg**	
87	**Oto Ryneš**	**55 kg**	
88	**Alexandr Toptygin**	**50 kg**	
89	**Petr Volný**	**50 kg**	
90	**Vladimír Hruška**	**45 kg**	
91	**Jakub Matoušek**	**30 kg**	

rekord sparťana mimo tuto posilovnu: Remigius Machura II. – 252,5 kg

Víte, že???

Michael Hajdovský-Potapovič jako správný bench-press fajnšmekr používá k dosažení maximálního výkonu mnoho tříčků. Vyjmenujme alespoň 3R tj. ručičky, rukavičky a ručník (popř. pěnový izolační materiál). Navíc podkládá hlavovou část lavičky svým oblíbeným prkénkem. Někteří bench-presseři si pomáhají tzv. „mostováním“ (např. Tomáš Staněk), jiní velmi výrazným odrazem od hrudníku (např. Remigiusové). Michael Hajdovský-Potapovič spojuje obě techniky v naprostou dokonalost.

TOP3 BENCHPRESSEŘI 2014

	BENCHPRESSER	VÝKON
1	**Tomáš Jokl**	**166 kg**
2	**Vladislav Hruška**	**146 kg**
3		

TOP3 BENCHPRESSEŘI UPLYNULÝCH SEZON

TOP3 2013	
Josef Fuksa	212 kg
Michael Hajdovský-Potapovič	155 kg
Jan Exner	151 kg

TOP3 2012	
Tomáš Staněk	170 kg
Michael Hajdovský-Potapovič	165 kg
Jan Exner	155 kg

TOP3 2011	
Remigius Machura III.	190 kg
Tomáš Staněk	170 kg
Miroslav Pohůnek	166 kg

TOP3 2010	
Remigius Machura III.	200 kg
Jan Navara	165 kg
Michael Hajdovský-Potapovič	160 kg

TOP3 2009	
Remigius Machura III.	210 kg
Michael Hajdovský-Potapovič	170 kg
Miroslav Pohůnek	160 kg