

**Открытый чемпионат ЦФО по жиму лежа WPC/AWPC 2011
Народный жим**

18.06.2011 Курск

75 kg						
1	Соколов Сергей	04.01.91	Воронежская обл.	69.9	70,0	24 раза
82,5 kg						
1	Кушнеров Евгений		Курская обл	83.7	85,0	24 раза
100 kg						
1	Прудников Сергей		Москва	99.3	100	20 раз

Гл. судья МК Умеренков И.Ю.

Гл. секретарь МК Умеренкова Ю.Н.

Судьи на помосте: МК Лопатин В.В., МК Быков О.Ю., НК Есаулков Е., НК Уман И.

<http://anabolicam.net> Методика тренировок в жиме лёжа и пауэрлифтинге