

# METAL Gym

## World Records: bench top 100

1.	Jani Murtomäki, FINLAND	<a href="#"><u>385kg</u></a>	25.9.2006
2.	Kari Kalliola, FINLAND	<a href="#"><u>370kg</u></a>	12.12.2009
3.	Otto Selin, FINLAND	<a href="#"><u>360kg</u></a>	2.6.2011
4.	Juha Someroja, FINLAND	<a href="#"><u>355kg</u></a>	9.4.2011
5.	Ilkka Lukkarinen, FINLAND	<a href="#"><u>345,5kg</u></a>	11.12.2010
6.	Jarno Rajala, FINLAND	<a href="#"><u>340kg</u></a>	3.9.2011
7.	Mikko Hämäläinen, FINLAND	<a href="#"><u>335kg</u></a>	13.12.2003
8.	Reza Gol Mohammed, IRAN	<a href="#"><u>322,5kg</u></a>	4.8.2008
9.	Petri Sirkka, FINLAND	<a href="#"><u>320kg</u></a>	23.4.2005
10.	Jaani Vilen, FINLAND	<a href="#"><u>312,5kg</u></a>	1.3.2005
11.	Janne Selin, FINLAND	310kg	16.1.2003
12.	Esa Vinni, FINLAND	310kg	10.3.2005
13.	Juha-Pekka Parkkinen, FINLAND	<a href="#"><u>310kg</u></a>	18.10.2005
14.	Ano Turtiainen, FINLAND	<a href="#"><u>310kg</u></a>	22.10.2007
15.	Petteri Hosio, FINLAND	<a href="#"><u>310kg</u></a>	12.12.2009
16.	Kalle Ylitalo, FINLAND	<a href="#"><u>310kg</u></a>	12.12.2009
17.	Niko Lääperi, FINLAND	<a href="#"><u>307,5kg</u></a>	23.6.2004
18.	Janne Kymäläinen, FINLAND	300kg	25.6.2001
19.	Janne Kuuseva, FINLAND	<a href="#"><u>300kg</u></a>	13.3.2003
20.	Pekka Loikkanen, FINLAND	<a href="#"><u>300kg</u></a>	22.1.2009
21.	Kenneth Tallqvist, FINLAND	<a href="#"><u>295kg</u></a>	4.11.2004
22.	Timo Majuri, ESTONIA	<a href="#"><u>295kg</u></a>	12.12.2009
23.	Tomi Rantanen, FINLAND	290kg	30.9.2002
24.	Rami Haaparanta, FINLAND	<a href="#"><u>290kg</u></a>	28.3.2009
25.	Lasse Pajunoja, FINLAND	<a href="#"><u>290kg</u></a>	26.9.2009
26.	Jani Rainela, FINLAND	287,5kg	11.7.2006
27.	Teemu Sinisalo, FINLAND	<a href="#"><u>285kg</u></a>	3.12.2004
28.	Eero Jälkö, FINLAND	<a href="#"><u>282,5kg</u></a>	22.5.2010
29.	Pekka Hölsö, FINLAND	<a href="#"><u>280kg</u></a>	10.12.2005
30.	Miikka Heikkinen, FINLAND	<a href="#"><u>280kg</u></a>	28.3.2009
31.	Andrei Saskov, ESTONIA	<a href="#"><u>280kg</u></a>	11.12.2010
32.	Matti Lehto, FINLAND	<a href="#"><u>280kg</u></a>	9.4.2011
33.	Antti Nevalainen, FINLAND	275kg	9.3.2005
34.	Markku Väisänen, FINLAND	<a href="#"><u>275kg</u></a>	22.11.2005
35.	Mika "Mänkki" Virtanen, FINLAND	<a href="#"><u>275kg</u></a>	10.12.2005
36.	Jani Ihalainen, FINLAND	<a href="#"><u>275kg</u></a>	10.12.2005
37.	Joonas Haapasaari, FINLAND	<a href="#"><u>275kg</u></a>	25.5.2009
38.	Oskari Lehtinen, FINLAND	<a href="#"><u>275kg</u></a>	10.12.2011
39.	Timo Kalenius, FINLAND	272,5kg	30.8.2001

40.	Kimmo Nikkanen, FINLAND	270kg	14.10.2002
41.	Petri Saastamoinen, FINLAND	<u>270kg</u>	20.3.2004
42.	Veli Pekka Kopola, FINLAND	270kg	29.6.2004
43.	Petri Hietamäki, FINLAND	<u>270kg</u>	28.3.2009
44.	Samu Huupponen, FINLAND	270kg	26.9.2009
45.	Jari Mentula, FINLAND	267,5kg	7.12.2002
46.	Pauli Rantanen, FINLAND	265kg	26.9.2009
47.	Jarno "fleda" Tuominen, FINLAND	<u>265kg</u>	3.6.2010
48.	Teemu Haverinen, FINLAND	265kg	17.9.2012
49.	Jouni Alakantola, FINLAND	262,5kg	15.5.2002
50.	Timo Niemi, FINLAND	<u>262,5kg</u>	9.12.2006
51.	Riku Kiri, FINLAND	260kg	2001
52.	Hannes Toivanen, FINLAND	260kg	8.12.2001
53.	Lars Nyblin, FINLAND	<u>260kg</u>	13.12.2003
54.	Vesa Ikkala, FINLAND	260kg	5.7.2004
55.	Timo Lehtonen, FINLAND	260kg	13.12.2004
56.	Juha Kokkonen, FINLAND	<u>260kg</u>	19.2.2005
57.	Hannu Frostell, FINLAND	<u>260kg</u>	10.12.2005
58.	Jari Martikainen, FINLAND	<u>260kg</u>	16.3.2006
59.	Pasi Karjalainen, FINLAND	<u>260kg</u>	9.12.2006
60.	Antti Kurtti, FINLAND	<u>260kg</u>	9.12.2006
61.	Marko Traks, ESTONIA	<u>260kg</u>	12.12.2009
62.	Miika Ruuskanen, FINLAND	<u>260kg</u>	11.12.2010
63.	Marko Kempainen, FINLAND	255kg	26.9.2009
64.	Petri Tammisto, FINLAND	250kg	8.12.2001
65.	Mika Luukkanen, FINLAND	<u>250kg</u>	27.10.2004
66.	Antti Uotinen, FINLAND	<u>250kg</u>	11.12.2004
67.	Atte Juden, FINLAND	<u>250kg</u>	14.2.2005
68.	Tommi Jalonen, FINLAND	<u>250kg</u>	16.2.2005
69.	Pekka Loikkanen, FINLAND	<u>250kg</u>	23.3.2005
70.	Bruno Thorsteinsson, ICELAND	<u>250kg</u>	31.10.2005
71.	Kari Pöntinen, FINLAND	<u>250kg</u>	10.12.2005
72.	Jony Krokberg, FINLAND	<u>250kg</u>	22.5.2010
73.	Antti Latva-Somppi, FINLAND	<u>250kg</u>	22.5.2010
74.	Kalle Räsänen, FINLAND	<u>250kg</u>	16.4.2012
75.	Heikki Sorsa, FINLAND	<u>247,5kg</u>	9.4.2011
76.	Aki Tiainen, FINLAND	<u>245kg</u>	11.12.2004
77.	Andrus Moroz, ESTONIA	<u>245kg</u>	9.12.2006
78.	Juha Pylkkänen, FINLAND	<u>245kg</u>	22.9.2008
79.	Raimo Avila, FINLAND	<u>242,5kg</u>	29.9.2004
80.	Vesa Penttinen, FINLAND	<u>242,5kg</u>	10.12.2005
81.	Pasi Falck, FINLAND	<u>242,5kg</u>	24.5.2006
82.	Pasi Alajoki, FINLAND	240kg	2001
83.	Ari Sarkkinen, FINLAND	240kg	28.11.2001

84.	Pasi Martikainen, FINLAND	240kg	7.12.2002
85.	Jarno Hartikka, FINLAND	240kg	2.12.2003
86.	Karri Penttilä, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	11.12.2004
87.	Harri Hiissa, FINLAND	240kg	28.3.2005
88.	Jarkko Turunen, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	5.6.2005
89.	Kalle Rouhiainen, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	24.9.2007
90.	Lasse-Pekka Mikkonen, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	27.10.2008
91.	Tero Martikainen, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	2.3.2009
92.	Janne Lehto, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	28.3.2009
93.	Sami Tiilikainen, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	12.12.2009
94.	Juha Miettinen, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	12.12.2009
95.	Tapio Laine, FINLAND	240kg	1.10.2010
96.	Markus Ravander, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	9.4.2011
97.	Marko Lempinen, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	31.3.2012
98.	Juha Suomalainen, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	31.3.2012
99.	Tatu Vironen, FINLAND	<a href="#">240kg</a>	23.4.2012
100.	Niko Gröndahl, FINLAND	237,5kg	14.11.2001

[www.gometal.com](http://www.gometal.com)