

Hantelgewicht	Scheiben				
15					
16	0,5				
17	1				
18	1	0,5			
19	2				
20	v				
21	0,5	v			
22	1	v			
23	1	0,5	v		
24	2	v			
25	2,5	v			
26	2,5	0,5	v		
27	2,5	1	v		
28	2,5	1	0,5	v	
29	2,5	2	v		
30	5	v			
31	5	0,5	v		
32	5	1	v		
33	5	1	0,5	v	
34	5	2	v		
35	5	2,5	v		
36	5	2,5	0,5	v	
37	5	2,5	1	v	
38	5	2,5	1	0,5	v
39	5	2,5	2	v	
40	10	v			
41	10	0,5	v		
42	10	1	v		
43	10	1	0,5	v	
44	10	2	v		
45	10	2,5	v		
46	10	2,5	0,5	v	
47	10	2,5	1	v	
48	10	2,5	1	0,5	v
49	10	2,5	2	v	
50	15	v			
51	15	0,5	v		
52	15	1	v		
53	15	1	0,5	v	
54	15	2	v		
55	15	2,5	v		
56	15	2,5	0,5	v	
57	15	2,5	1	v	
58	15	2,5	1	0,5	v
59	15	2,5	2	v	
60	20	v			
61	20	0,5	v		
62	20	1	v		
63	20	1	0,5	v	
64	20	2	v		
65	20	2,5	v		
66	20	2,5	0,5	v	
67	20	2,5	1	v	
68	20	2,5	1	0,5	v
69	20	2,5	2	v	
70	25	v			
71	25	0,5	v		
72	25	1	v		
73	25	1	0,5	v	
74	25	2	v		
75	25	2,5	v		
76	25	2,5	0,5	v	

Hantelgewicht	Scheiben						
77	25	2,5	1	v			
78	25	2,5	1	0,5	v		
79	25	2,5	2	v			
80	25	5	v				
81	25	5	0,5	v			
82	25	5	1	v			
83	25	5	1	0,5	v		
84	25	5	2	v			
85	25	5	2,5	v			
86	25	5	2,5	0,5	v		
87	25	5	2,5	1	v		
88	25	5	2,5	1	0,5	v	
89	25	5	2,5	2	v		
90	25	10	v				
91	25	10	0,5	v			
92	25	10	1	v			
93	25	10	1	0,5	v		
94	25	10	2	v			
95	25	10	2,5	v			
96	25	10	2,5	0,5	v		
97	25	10	2,5	1	v		
98	25	10	2,5	1	0,5	v	
99	25	10	2,5	2	v		
100	25	15	v				
101	25	15	0,5	v			
102	25	15	1	v			
103	25	15	1	0,5	v		
104	25	15	2	v			
105	25	15	2,5	v			
106	25	15	2,5	0,5	v		
107	25	15	2,5	1	v		
108	25	15	2,5	1	0,5	v	
109	25	15	2,5	2	v		
110	25	20	v				
111	25	20	0,5	v			
112	25	20	1	v			
113	25	20	1	0,5	v		
114	25	20	2	v			
115	25	20	2,5	v			
116	25	20	2,5	0,5	v		
117	25	20	2,5	1	v		
118	25	20	2,5	1	0,5	v	
119	25	20	2,5	2	v		
120	25	25	v				
121	25	25	0,5	v			
122	25	25	1	v			
123	25	25	1	0,5	v		
124	25	25	2	v			
125	25	25	2,5	v			
126	25	25	2,5	0,5	v		
127	25	25	2,5	1	v		
128	25	25	2,5	1	0,5	v	
129	25	25	2,5	2	v		
130	25	25	5	v			
131	25	25	5	0,5	v		
132	25	25	5	1	v		
133	25	25	5	1	0,5	v	
134	25	25	5	2	v		
135	25	25	5	2,5	v		
136	25	25	5	2,5	0,5	v	
137	25	25	5	2,5	1	v	
138	25	25	5	2,5	1	0,5	v

Hantelgewicht	Scheiben							
139	25	25	5	2,5	2	v		
140	25	25	10	v				
141	25	25	10	0,5	v			
142	25	25	10	1	v			
143	25	25	10	1	0,5	v		
144	25	25	10	2	v			
145	25	25	10	2,5	v			
146	25	25	10	2,5	0,5	v		
147	25	25	10	2,5	1	v		
148	25	25	10	2,5	1	0,5	v	
149	25	25	10	2,5	2	v		
150	25	25	15	v				
151	25	25	15	0,5	v			
152	25	25	15	1	v			
153	25	25	15	1	0,5	v		
154	25	25	15	2	v			
155	25	25	15	2,5	v			
156	25	25	15	2,5	0,5	v		
157	25	25	15	2,5	1	v		
158	25	25	15	2,5	1	0,5	v	
159	25	25	15	2,5	2	v		
160	25	25	20	v				
161	25	25	20	0,5	v			
162	25	25	20	1	v			
163	25	25	20	1	0,5	v		
164	25	25	20	2	v			
165	25	25	20	2,5	v			
166	25	25	20	2,5	0,5	v		
167	25	25	20	2,5	1	v		
168	25	25	20	2,5	1	0,5	v	
169	25	25	20	2,5	2	v		
170	25	25	25	v				
171	25	25	25	0,5	v			
172	25	25	25	1	v			
173	25	25	25	1	0,5	v		
174	25	25	25	2	v			
175	25	25	25	2,5	v			
176	25	25	25	2,5	0,5	v		
177	25	25	25	2,5	1	v		
178	25	25	25	2,5	1	0,5	v	
179	25	25	25	2,5	2	v		
180	25	25	25	5	v			
181	25	25	25	5	0,5	v		
182	25	25	25	5	1	v		
183	25	25	25	5	1	0,5	v	
184	25	25	25	5	2	v		
185	25	25	25	5	2,5	v		
186	25	25	25	5	2,5	0,5	v	
187	25	25	25	5	2,5	1	v	
188	25	25	25	5	2,5	1	0,5	v
189	25	25	25	5	2,5	2	v	
190	25	25	25	10	v			
191	25	25	25	10	0,5	v		
192	25	25	25	10	1	v		
193	25	25	25	10	1	0,5	v	
194	25	25	25	10	2	v		
195	25	25	25	10	2,5	v		
196	25	25	25	10	2,5	0,5	v	
197	25	25	25	10	2,5	1	v	
198	25	25	25	10	2,5	1	0,5	v
199	25	25	25	10	2,5	2	v	
200	25	25	25	15	v			

15kg - Hantel