

| Hantel-gewicht | Scheiben |     |     |     |   |
|----------------|----------|-----|-----|-----|---|
| 20             |          |     |     |     |   |
| 21             | 0,5      |     |     |     |   |
| 22             | 1        |     |     |     |   |
| 23             | 1        | 0,5 |     |     |   |
| 24             | 2        |     |     |     |   |
| 25             | v        |     |     |     |   |
| 26             | 0,5      | v   |     |     |   |
| 27             | 1        | v   |     |     |   |
| 28             | 1        | 0,5 | v   |     |   |
| 29             | 2        | v   |     |     |   |
| 30             | 2,5      | v   |     |     |   |
| 31             | 2,5      | 0,5 | v   |     |   |
| 32             | 2,5      | 1   | v   |     |   |
| 33             | 2,5      | 1   | 0,5 | v   |   |
| 34             | 2,5      | 2   | v   |     |   |
| 35             | 5        | v   |     |     |   |
| 36             | 5        | 0,5 | v   |     |   |
| 37             | 5        | 1   | v   |     |   |
| 38             | 5        | 1   | 0,5 | v   |   |
| 39             | 5        | 2   | v   |     |   |
| 40             | 5        | 2,5 | v   |     |   |
| 41             | 5        | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 42             | 5        | 2,5 | 1   | v   |   |
| 43             | 5        | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 44             | 5        | 2,5 | 2   | v   |   |
| 45             | 10       | v   |     |     |   |
| 46             | 10       | 0,5 | v   |     |   |
| 47             | 10       | 1   | v   |     |   |
| 48             | 10       | 1   | 0,5 | v   |   |
| 49             | 10       | 2   | v   |     |   |
| 50             | 10       | 2,5 | v   |     |   |
| 51             | 10       | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 52             | 10       | 2,5 | 1   | v   |   |
| 53             | 10       | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 54             | 10       | 2,5 | 2   | v   |   |
| 55             | 15       | v   |     |     |   |
| 56             | 15       | 0,5 | v   |     |   |
| 57             | 15       | 1   | v   |     |   |
| 58             | 15       | 1   | 0,5 | v   |   |
| 59             | 15       | 2   | v   |     |   |
| 60             | 15       | 2,5 | v   |     |   |
| 61             | 15       | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 62             | 15       | 2,5 | 1   | v   |   |
| 63             | 15       | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 64             | 15       | 2,5 | 2   | v   |   |
| 65             | 20       | v   |     |     |   |
| 66             | 20       | 0,5 | v   |     |   |
| 67             | 20       | 1   | v   |     |   |
| 68             | 20       | 1   | 0,5 | v   |   |
| 69             | 20       | 2   | v   |     |   |
| 70             | 20       | 2,5 | v   |     |   |
| 71             | 20       | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 72             | 20       | 2,5 | 1   | v   |   |
| 73             | 20       | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 74             | 20       | 2,5 | 2   | v   |   |
| 75             | 25       | v   |     |     |   |
| 76             | 25       | 0,5 | v   |     |   |
| 77             | 25       | 1   | v   |     |   |
| 78             | 25       | 1   | 0,5 | v   |   |
| 79             | 25       | 2   | v   |     |   |
| 80             | 25       | 2,5 | v   |     |   |
| 81             | 25       | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 82             | 25       | 2,5 | 1   | v   |   |
| 83             | 25       | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 84             | 25       | 2,5 | 2   | v   |   |
| 85             | 25       | 5   | v   |     |   |
| 86             | 25       | 5   | 0,5 | v   |   |
| 87             | 25       | 5   | 1   | v   |   |
| 88             | 25       | 5   | 1   | 0,5 | v |

| Hantel-gewicht | Scheiben |    |     |     |     |     |   |
|----------------|----------|----|-----|-----|-----|-----|---|
| 89             | 25       | 5  | 2   | v   |     |     |   |
| 90             | 25       | 5  | 2,5 | v   |     |     |   |
| 91             | 25       | 5  | 2,5 | 0,5 | v   |     |   |
| 92             | 25       | 5  | 2,5 | 1   | v   |     |   |
| 93             | 25       | 5  | 2,5 | 1   | 0,5 | v   |   |
| 94             | 25       | 5  | 2,5 | 2   | v   |     |   |
| 95             | 25       | 10 | v   |     |     |     |   |
| 96             | 25       | 10 | 0,5 | v   |     |     |   |
| 97             | 25       | 10 | 1   | v   |     |     |   |
| 98             | 25       | 10 | 1   | 0,5 | v   |     |   |
| 99             | 25       | 10 | 2   | v   |     |     |   |
| 100            | 25       | 10 | 2,5 | v   |     |     |   |
| 101            | 25       | 10 | 2,5 | 0,5 | v   |     |   |
| 102            | 25       | 10 | 2,5 | 1   | v   |     |   |
| 103            | 25       | 10 | 2,5 | 1   | 0,5 | v   |   |
| 104            | 25       | 10 | 2,5 | 2   | v   |     |   |
| 105            | 25       | 15 | v   |     |     |     |   |
| 106            | 25       | 15 | 0,5 | v   |     |     |   |
| 107            | 25       | 15 | 1   | v   |     |     |   |
| 108            | 25       | 15 | 1   | 0,5 | v   |     |   |
| 109            | 25       | 15 | 2   | v   |     |     |   |
| 110            | 25       | 15 | 2,5 | v   |     |     |   |
| 111            | 25       | 15 | 2,5 | 0,5 | v   |     |   |
| 112            | 25       | 15 | 2,5 | 1   | v   |     |   |
| 113            | 25       | 15 | 2,5 | 1   | 0,5 | v   |   |
| 114            | 25       | 15 | 2,5 | 2   | v   |     |   |
| 115            | 25       | 20 | v   |     |     |     |   |
| 116            | 25       | 20 | 0,5 | v   |     |     |   |
| 117            | 25       | 20 | 1   | v   |     |     |   |
| 118            | 25       | 20 | 1   | 0,5 | v   |     |   |
| 119            | 25       | 20 | 2   | v   |     |     |   |
| 120            | 25       | 20 | 2,5 | v   |     |     |   |
| 121            | 25       | 20 | 2,5 | 0,5 | v   |     |   |
| 122            | 25       | 20 | 2,5 | 1   | v   |     |   |
| 123            | 25       | 20 | 2,5 | 1   | 0,5 | v   |   |
| 124            | 25       | 20 | 2,5 | 2   | v   |     |   |
| 125            | 25       | 25 | v   |     |     |     |   |
| 126            | 25       | 25 | 0,5 | v   |     |     |   |
| 127            | 25       | 25 | 1   | v   |     |     |   |
| 128            | 25       | 25 | 1   | 0,5 | v   |     |   |
| 129            | 25       | 25 | 2   | v   |     |     |   |
| 130            | 25       | 25 | 2,5 | v   |     |     |   |
| 131            | 25       | 25 | 2,5 | 0,5 | v   |     |   |
| 132            | 25       | 25 | 2,5 | 1   | v   |     |   |
| 133            | 25       | 25 | 2,5 | 1   | 0,5 | v   |   |
| 134            | 25       | 25 | 2,5 | 2   | v   |     |   |
| 135            | 25       | 25 | 5   | v   |     |     |   |
| 136            | 25       | 25 | 5   | 0,5 | v   |     |   |
| 137            | 25       | 25 | 5   | 1   | v   |     |   |
| 138            | 25       | 25 | 5   | 1   | 0,5 | v   |   |
| 139            | 25       | 25 | 5   | 2   | v   |     |   |
| 140            | 25       | 25 | 5   | 2,5 | v   |     |   |
| 141            | 25       | 25 | 5   | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 142            | 25       | 25 | 5   | 2,5 | 1   | v   |   |
| 143            | 25       | 25 | 5   | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 144            | 25       | 25 | 5   | 2,5 | 2   | v   |   |
| 145            | 25       | 25 | 10  | v   |     |     |   |
| 146            | 25       | 25 | 10  | 0,5 | v   |     |   |
| 147            | 25       | 25 | 10  | 1   | v   |     |   |
| 148            | 25       | 25 | 10  | 1   | 0,5 | v   |   |
| 149            | 25       | 25 | 10  | 2   | v   |     |   |
| 150            | 25       | 25 | 10  | 2,5 | v   |     |   |
| 151            | 25       | 25 | 10  | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 152            | 25       | 25 | 10  | 2,5 | 1   | v   |   |
| 153            | 25       | 25 | 10  | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 154            | 25       | 25 | 10  | 2,5 | 2   | v   |   |
| 155            | 25       | 25 | 15  | v   |     |     |   |
| 156            | 25       | 25 | 15  | 0,5 | v   |     |   |
| 157            | 25       | 25 | 15  | 1   | v   |     |   |

| Hantel-gewicht | Scheiben |    |    |     |     |     |     |   |
|----------------|----------|----|----|-----|-----|-----|-----|---|
| 158            | 25       | 25 | 15 | 1   | 0,5 | v   |     |   |
| 159            | 25       | 25 | 15 | 2   | v   |     |     |   |
| 160            | 25       | 25 | 15 | 2,5 | v   |     |     |   |
| 161            | 25       | 25 | 15 | 2,5 | 0,5 | v   |     |   |
| 162            | 25       | 25 | 15 | 2,5 | 1   | v   |     |   |
| 163            | 25       | 25 | 15 | 2,5 | 1   | 0,5 | v   |   |
| 164            | 25       | 25 | 15 | 2,5 | 2   | v   |     |   |
| 165            | 25       | 25 | 20 | v   |     |     |     |   |
| 166            | 25       | 25 | 20 | 0,5 | v   |     |     |   |
| 167            | 25       | 25 | 20 | 1   | v   |     |     |   |
| 168            | 25       | 25 | 20 | 1   | 0,5 | v   |     |   |
| 169            | 25       | 25 | 20 | 2   | v   |     |     |   |
| 170            | 25       | 25 | 20 | 2,5 | v   |     |     |   |
| 171            | 25       | 25 | 20 | 2,5 | 0,5 | v   |     |   |
| 172            | 25       | 25 | 20 | 2,5 | 1   | v   |     |   |
| 173            | 25       | 25 | 20 | 2,5 | 1   | 0,5 | v   |   |
| 174            | 25       | 25 | 20 | 2,5 | 2   | v   |     |   |
| 175            | 25       | 25 | 25 | v   |     |     |     |   |
| 176            | 25       | 25 | 25 | 0,5 | v   |     |     |   |
| 177            | 25       | 25 | 25 | 1   | v   |     |     |   |
| 178            | 25       | 25 | 25 | 1   | 0,5 | v   |     |   |
| 179            | 25       | 25 | 25 | 2   | v   |     |     |   |
| 180            | 25       | 25 | 25 | 2,5 | v   |     |     |   |
| 181            | 25       | 25 | 25 | 2,5 | 0,5 | v   |     |   |
| 182            | 25       | 25 | 25 | 2,5 | 1   | v   |     |   |
| 183            | 25       | 25 | 25 | 2,5 | 1   | 0,5 | v   |   |
| 184            | 25       | 25 | 25 | 2,5 | 2   | v   |     |   |
| 185            | 25       | 25 | 25 | 5   | v   |     |     |   |
| 186            | 25       | 25 | 25 | 5   | 0,5 | v   |     |   |
| 187            | 25       | 25 | 25 | 5   | 1   | v   |     |   |
| 188            | 25       | 25 | 25 | 5   | 1   | 0,5 | v   |   |
| 189            | 25       | 25 | 25 | 5   | 2   | v   |     |   |
| 190            | 25       | 25 | 25 | 5   | 2,5 | v   |     |   |
| 191            | 25       | 25 | 25 | 5   | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 192            | 25       | 25 | 25 | 5   | 2,5 | 1   | v   |   |
| 193            | 25       | 25 | 25 | 5   | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 194            | 25       | 25 | 25 | 5   | 2,5 | 2   | v   |   |
| 195            | 25       | 25 | 25 | 10  | v   |     |     |   |
| 196            | 25       | 25 | 25 | 10  | 0,5 | v   |     |   |
| 197            | 25       | 25 | 25 | 10  | 1   | v   |     |   |
| 198            | 25       | 25 | 25 | 10  | 1   | 0,5 | v   |   |
| 199            | 25       | 25 | 25 | 10  | 2   | v   |     |   |
| 200            | 25       | 25 | 25 | 10  | 2,5 | v   |     |   |
| 201            | 25       | 25 | 25 | 10  | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 202            | 25       | 25 | 25 | 10  | 2,5 | 1   | v   |   |
| 203            | 25       | 25 | 25 | 10  | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 204            | 25       | 25 | 25 | 10  | 2,5 | 2   | v   |   |
| 205            | 25       | 25 | 25 | 15  | v   |     |     |   |
| 206            | 25       | 25 | 25 | 15  | 0,5 | v   |     |   |
| 207            | 25       | 25 | 25 | 15  | 1   | v   |     |   |
| 208            | 25       | 25 | 25 | 15  | 1   | 0,5 | v   |   |
| 209            | 25       | 25 | 25 | 15  | 2   | v   |     |   |
| 210            | 25       | 25 | 25 | 15  | 2,5 | v   |     |   |
| 211            | 25       | 25 | 25 | 15  | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 212            | 25       | 25 | 25 | 15  | 2,5 | 1   | v   |   |
| 213            | 25       | 25 | 25 | 15  | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 214            | 25       | 25 | 25 | 15  | 2,5 | 2   | v   |   |
| 215            | 25       | 25 | 25 | 20  | v   |     |     |   |
| 216            | 25       | 25 | 25 | 20  | 0,5 | v   |     |   |
| 217            | 25       | 25 | 25 | 20  | 1   | v   |     |   |
| 218            | 25       | 25 | 25 | 20  | 1   | 0,5 | v   |   |
| 219            | 25       | 25 | 25 | 20  | 2   | v   |     |   |
| 220            | 25       | 25 | 25 | 20  | 2,5 | v   |     |   |
| 221            | 25       | 25 | 25 | 20  | 2,5 | 0,5 | v   |   |
| 222            | 25       | 25 | 25 | 20  | 2,5 | 1   | v   |   |
| 223            | 25       | 25 | 25 | 20  | 2,5 | 1   | 0,5 | v |
| 224            | 25       | 25 | 25 | 20  | 2,5 | 2   | v   |   |
| 225            | 25       | 25 | 25 | 25  | v   |     |     |   |

20kg - Hantel