

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