

Hantel-gewicht	Scheiben			
20				
21	0,5			
22	1			
23	1,5			
24	2			
25	v			
26	0,5	v		
27	1	v		
28	1,5	v		
29	2	v		
30	2,5	v		
31	2,5	0,5	v	
32	2,5	1	v	
33	2,5	1,5	v	
34	2,5	2	v	
35	5	v		
36	5	0,5	v	
37	5	1	v	
38	5	1,5	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	1,5	v
44	5	2,5	2	v
45	10	v		
46	10	0,5	v	
47	10	1	v	
48	10	1,5	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	1,5	v
54	10	2,5	2	v
55	15	v		
56	15	0,5	v	
57	15	1	v	
58	15	1,5	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	1,5	v
64	15	2,5	2	v
65	20	v		
66	20	0,5	v	
67	20	1	v	
68	20	1,5	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	1,5	v
74	20	2,5	2	v
75	25	v		
76	25	0,5	v	
77	25	1	v	
78	25	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	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	1,5	v
224	25	25	25	20	2,5	2	v
225	25	25	25	25	v		

20kg - Hantel