

HANTELSTECKLISTE

20 kg Hantel

	weiß	grün	blau	rot	weiß	grün	gelb	blau	rot	rot	rot	rot	blau	gelb	grün	weiß	rot	blau	grün	weiß	
	0,5	1	2	2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5	2	1	0,5	
26 kg	0,5																				0,5
27 kg		1																		1	
28 kg	0,5	1																		1	0,5
29 kg			2																2		
30 kg				2,5													2,5				
31 kg	0,5			2,5													2,5				0,5
32 kg		1		2,5													2,5			1	
33 kg	0,5	1		2,5													2,5			1	0,5
34 kg			2	2,5													2,5	2			
35 kg					5											5					
36 kg	0,5				5											5					0,5
37 kg		1			5											5				1	
38 kg	0,5	1			5											5				1	0,5
39 kg			2		5											5			2		
40 kg				2,5	5											5	2,5				
41 kg	0,5			2,5	5											5	2,5				0,5
42 kg		1		2,5	5											5	2,5			1	
43 kg	0,5	1		2,5	5											5	2,5			1	0,5
44 kg			2	2,5	5											5	2,5	2			
45 kg						10									10						
46 kg	0,5					10									10						0,5
47 kg		1				10									10					1	
48 kg	0,5	1				10									10					1	0,5
49 kg			2			10									10				2		
50 kg				2,5		10									10		2,5				
51 kg	0,5			2,5		10									10		2,5				0,5
52 kg		1		2,5		10									10		2,5			1	
53 kg	0,5	1		2,5		10									10		2,5			1	0,5
54 kg			2	2,5		10									10		2,5	2			
55 kg							15							15							
56 kg	0,5						15							15							0,5
57 kg		1					15							15						1	
58 kg	0,5	1					15							15						1	0,5
59 kg			2				15							15					2		
60 kg				2,5			15							15			2,5				
61 kg	0,5			2,5			15							15			2,5				0,5
62 kg		1		2,5			15							15			2,5			1	
63 kg	0,5	1		2,5			15							15			2,5			1	0,5
64 kg			2	2,5			15							15			2,5	2			
65 kg								20					20								
66 kg	0,5							20					20								0,5
67 kg		1						20					20							1	
68 kg	0,5	1						20					20							1	0,5
69 kg			2					20					20						2		
70 kg				2,5				20					20				2,5				
71 kg	0,5			2,5				20					20				2,5				0,5
72 kg		1		2,5				20					20				2,5			1	
73 kg	0,5	1		2,5				20					20				2,5			1	0,5
74 kg			2	2,5				20					20				2,5	2			
75 kg									25			25									
76 kg	0,5								25			25									0,5
77 kg		1							25			25								1	
78 kg	0,5	1							25			25								1	0,5
79 kg			2						25			25							2		
80 kg				2,5					25			25					2,5				
81 kg	0,5			2,5					25			25					2,5				0,5
82 kg		1		2,5					25			25					2,5			1	
83 kg	0,5	1		2,5					25			25					2,5			1	0,5
84 kg			2	2,5					25			25					2,5	2			
85 kg					5				25			25				5					
86 kg	0,5				5				25			25				5					0,5
87 kg		1			5				25			25				5				1	
88 kg	0,5	1			5				25			25				5				1	0,5
89 kg			2		5				25			25				5			2		
90 kg				2,5	5				25			25				5	2,5				
91 kg	0,5			2,5	5				25			25				5	2,5				0,5
92 kg		1		2,5	5				25			25				5	2,5			1	
93 kg	0,5	1		2,5	5				25			25				5	2,5			1	0,5
94 kg			2	2,5	5				25			25				5	2,5	2			
95 kg						10			25			25			10						
96 kg	0,5					10			25			25			10						0,5
97 kg		1				10			25			25			10					1	
98 kg	0,5	1				10			25			25			10					1	0,5
99 kg			2			10			25			25			10				2		
100 kg				2,5		10			25			25			10		2,5				

HANTELSTECKLISTE

20 kg Hantel

	weiß 0,5	grün 1	blau 2	rot 2,5	weiß 5	grün 10	gelb 15	blau 20	rot 25	rot 25	rot 25	rot 25	blau 20	gelb 15	grün 10	weiß 5	rot 2,5	blau 2	grün 1	weiß 0,5
101 kg	0,5			2,5		10			25			25			10		2,5			0,5
102 kg		1		2,5		10			25			25			10		2,5		1	
103 kg	0,5	1		2,5		10			25			25			10		2,5		1	0,5
104 kg			2	2,5		10			25			25			10		2,5	2		
105 kg									25			25		15						
106 kg	0,5						15		25			25		15						0,5
107 kg		1					15		25			25		15					1	
108 kg	0,5	1					15		25			25		15					1	0,5
109 kg			2				15		25			25		15				2		
110 kg				2,5			15		25			25		15			2,5			
111 kg	0,5			2,5			15		25			25		15			2,5			0,5
112 kg		1		2,5			15		25			25		15			2,5		1	
113 kg	0,5	1		2,5			15		25			25		15			2,5		1	0,5
114 kg			2	2,5			15		25			25		15			2,5	2		
115 kg									25			25	20							
116 kg	0,5							20	25			25	20							0,5
117 kg		1						20	25			25	20						1	
118 kg	0,5	1						20	25			25	20						1	0,5
119 kg			2					20	25			25	20					2		
120 kg				2,5				20	25			25	20				2,5			
121 kg	0,5			2,5				20	25			25	20				2,5			0,5
122 kg		1		2,5				20	25			25	20				2,5		1	
123 kg	0,5	1		2,5				20	25			25	20				2,5		1	0,5
124 kg			2	2,5				20	25			25	20				2,5	2		
125 kg					5			20	25			25	20			5				
126 kg	0,5				5			20	25			25	20			5				0,5
127 kg		1			5			20	25			25	20			5			1	
128 kg	0,5	1			5			20	25			25	20			5			1	0,5
129 kg			2		5			20	25			25	20			5		2		
130 kg				2,5	5			20	25			25	20			5	2,5			
131 kg	0,5			2,5	5			20	25			25	20			5	2,5			0,5
132 kg		1		2,5	5			20	25			25	20			5	2,5		1	
133 kg	0,5	1		2,5	5			20	25			25	20			5	2,5		1	0,5
134 kg			2	2,5	5			20	25			25	20			5	2,5	2		
135 kg						10		20	25			25	20		10					
136 kg	0,5					10		20	25			25	20		10					0,5
137 kg		1				10		20	25			25	20		10				1	
138 kg	0,5	1				10		20	25			25	20		10				1	0,5
139 kg			2			10		20	25			25	20		10			2		
140 kg				2,5		10		20	25			25	20		10		2,5			
141 kg	0,5			2,5		10		20	25			25	20		10		2,5			0,5
142 kg		1		2,5		10		20	25			25	20		10		2,5		1	
143 kg	0,5	1		2,5		10		20	25			25	20		10		2,5		1	0,5
144 kg			2	2,5		10		20	25			25	20		10		2,5	2		
145 kg							15	20	25			25	20	15						
146 kg	0,5						15	20	25			25	20	15						0,5
147 kg		1					15	20	25			25	20	15					1	
148 kg	0,5	1					15	20	25			25	20	15					1	0,5
149 kg			2				15	20	25			25	20	15				2		
150 kg				2,5			15	20	25			25	20	15			2,5			
151 kg	0,5			2,5			15	20	25			25	20	15			2,5			0,5
152 kg		1		2,5			15	20	25			25	20	15			2,5		1	
153 kg	0,5	1		2,5			15	20	25			25	20	15			2,5		1	0,5
154 kg			2	2,5			15	20	25			25	20	15			2,5	2		
155 kg					5		15	20	25			25	20	15		5				
156 kg	0,5				5		15	20	25			25	20	15		5				0,5
157 kg		1			5		15	20	25			25	20	15		5			1	
158 kg	0,5	1			5		15	20	25			25	20	15		5			1	0,5
159 kg			2		5		15	20	25			25	20	15		5		2		
160 kg				2,5	5		15	20	25			25	20	15		5	2,5			
161 kg	0,5			2,5	5		15	20	25			25	20	15		5	2,5			0,5
162 kg		1		2,5	5		15	20	25			25	20	15		5	2,5		1	
163 kg	0,5	1		2,5	5		15	20	25			25	20	15		5	2,5		1	0,5
164 kg			2	2,5	5		15	20	25			25	20	15		5	2,5	2		
165 kg						10	15	20	25			25	20	15	10					
166 kg	0,5					10	15	20	25			25	20	15	10					0,5
167 kg		1				10	15	20	25			25	20	15	10				1	
168 kg	0,5	1				10	15	20	25			25	20	15	10				1	0,5
169 kg			2			10	15	20	25			25	20	15	10			2		
170 kg				2,5		10	15	20	25			25	20	15	10		2,5			
171 kg	0,5			2,5		10	15	20	25			25	20	15	10		2,5			0,5
172 kg		1		2,5		10	15	20	25			25	20	15	10		2,5		1	
173 kg	0,5	1		2,5		10	15	20	25			25	20	15	10		2,5		1	0,5
174 kg			2	2,5		10	15	20	25			25	20	15	10		2,5	2		
175 kg					5	10	15	20	25			25	20	15	10	5				

HANTELSTECKLISTE

20 kg Hantel

	weiß	grün	blau	rot	weiß	grün	gelb	blau	rot	rot	rot	rot	blau	gelb	grün	weiß	rot	blau	grün	weiß	
	0,5	1	2	2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5	2	1	0,5	
176 kg	0,5				5	10	15	20	25			25	20	15	10	5					0,5
177 kg		1			5	10	15	20	25			25	20	15	10	5			1		
178 kg	0,5	1			5	10	15	20	25			25	20	15	10	5			1		0,5
179 kg			2		5	10	15	20	25			25	20	15	10	5		2			
180 kg				2,5	5	10	15	20	25			25	20	15	10	5	2,5				
181 kg	0,5			2,5	5	10	15	20	25			25	20	15	10	5	2,5				0,5
182 kg		1		2,5	5	10	15	20	25			25	20	15	10	5	2,5		1		
183 kg	0,5	1		2,5	5	10	15	20	25			25	20	15	10	5	2,5		1		0,5
184 kg			2	2,5	5	10	15	20	25			25	20	15	10	5	2,5	2			
185 kg	0,5		2	2,5	5	10	15	20	25			25	20	15	10	5	2,5	2			0,5
186 kg		1	2	2,5	5	10	15	20	25			25	20	15	10	5	2,5	2	1		
187 kg	0,5	1	2	2,5	5	10	15	20	25			25	20	15	10	5	2,5	2	1		0,5
188 kg	0,5	1				10		20	25	25	25	25	20		10					1	0,5
189 kg			2			10		20	25	25	25	25	20		10			2			
190 kg				2,5		10		20	25	25	25	25	20		10		2,5				
191 kg	0,5			2,5		10		20	25	25	25	25	20		10		2,5				0,5
192 kg		1		2,5		10		20	25	25	25	25	20		10		2,5		1		
193 kg	0,5	1		2,5		10		20	25	25	25	25	20		10		2,5		1		0,5
194 kg			2	2,5		10		20	25	25	25	25	20		10		2,5	2			
195 kg							15	20	25	25	25	25	20	15							
196 kg	0,5						15	20	25	25	25	25	20	15							0,5
197 kg		1					15	20	25	25	25	25	20	15						1	
198 kg	0,5	1					15	20	25	25	25	25	20	15						1	0,5
199 kg			2				15	20	25	25	25	25	20	15				2			
200 kg				2,5			15	20	25	25	25	25	20	15			2,5				
201 kg	0,5			2,5			15	20	25	25	25	25	20	15			2,5				0,5
202 kg		1		2,5			15	20	25	25	25	25	20	15			2,5		1		
203 kg	0,5	1		2,5			15	20	25	25	25	25	20	15			2,5		1		0,5
204 kg			2	2,5			15	20	25	25	25	25	20	15			2,5	2			
205 kg					5		15	20	25	25	25	25	20	15		5					
206 kg	0,5				5		15	20	25	25	25	25	20	15		5					0,5
207 kg		1			5		15	20	25	25	25	25	20	15		5				1	
208 kg	0,5	1			5		15	20	25	25	25	25	20	15		5				1	0,5
209 kg			2		5		15	20	25	25	25	25	20	15		5		2			
210 kg				2,5	5		15	20	25	25	25	25	20	15		5	2,5				
211 kg	0,5			2,5	5		15	20	25	25	25	25	20	15		5	2,5				0,5
212 kg		1		2,5	5		15	20	25	25	25	25	20	15		5	2,5		1		
213 kg	0,5	1		2,5	5		15	20	25	25	25	25	20	15		5	2,5		1		0,5
214 kg			2	2,5	5		15	20	25	25	25	25	20	15		5	2,5	2			
215 kg						10	15	20	25	25	25	25	20	15	10						
216 kg	0,5					10	15	20	25	25	25	25	20	15	10						0,5
217 kg		1				10	15	20	25	25	25	25	20	15	10					1	
218 kg	0,5	1				10	15	20	25	25	25	25	20	15	10					1	0,5
219 kg			2			10	15	20	25	25	25	25	20	15	10			2			
220 kg				2,5		10	15	20	25	25	25	25	20	15	10		2,5				
221 kg	0,5			2,5		10	15	20	25	25	25	25	20	15	10		2,5				0,5
222 kg		1		2,5		10	15	20	25	25	25	25	20	15	10		2,5		1		
223 kg	0,5	1		2,5		10	15	20	25	25	25	25	20	15	10		2,5		1		0,5
224 kg			2	2,5		10	15	20	25	25	25	25	20	15	10		2,5	2			
225 kg					5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5					
226 kg	0,5				5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5					0,5
227 kg		1			5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5				1	
228 kg	0,5	1			5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5				1	0,5
229 kg			2		5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5		2			
230 kg				2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5				
231 kg	0,5			2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5				0,5
232 kg		1		2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5		1		
233 kg	0,5	1		2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5		1		0,5
234 kg			2	2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5	2			
235 kg	0,5		2	2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5	2			0,5
236 kg		1	2	2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5	2	1		
237 kg	0,5	1	2	2,5	5	10	15	20	25	25	25	25	20	15	10	5	2,5	2	1		0,5