

Datum	Satz	Rücken				Bizeps				Bemerkungen
		Lat-Zug		Rudern am Zug		SZ-Curls		KH-Scott-Curls		
01.07.2003	A	15,0 kg	20	15,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	33,5 kg	20	30,0 kg	20	9,5 kg	20	3,5 kg	20	
	2	33,5 kg	20	30,0 kg	20	9,5 kg	20	3,5 kg	20	
08.07.2003	A	15,0 kg	20	15,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	36,0 kg	20	32,0 kg	20	10,0 kg	20	3,5 kg	20	
	2	36,0 kg	20	32,0 kg	20	10,0 kg	20	3,5 kg	20	
15.07.2003	A	15,0 kg	20	15,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	38,5 kg	20	34,0 kg	20	10,5 kg	20	4,5 kg	20	
	2	38,5 kg	20	34,0 kg	20	10,5 kg	20	4,5 kg	20	
22.07.2003	A	15,0 kg	20	15,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	40,0 kg	20	36,0 kg	20	11,0 kg	20	4,5 kg	20	
	2	40,0 kg	20	36,0 kg	20	11,0 kg	20	4,5 kg	20	
06.08.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	38,5 kg	10	35,0 kg	10	15,0 kg	10	5,0 kg	10	
	2	38,5 kg	10	35,0 kg	10	15,0 kg	10	5,0 kg	10	
13.08.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	41,0 kg	10	37,5 kg	10	16,0 kg	10	5,0 kg	10	
	2	41,0 kg	10	37,5 kg	10	16,0 kg	10	5,0 kg	10	
20.08.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	44,0 kg	10	40,0 kg	10	17,0 kg	10	6,0 kg	10	
	2	44,0 kg	10	40,0 kg	10	17,0 kg	10	6,0 kg	10	
31.08.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	47,0 kg	10	42,5 kg	10	18,0 kg	10	6,0 kg	10	
	2	47,0 kg	10	42,5 kg	10	18,0 kg	10	7,0 kg	10	
24.09.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	42,0 kg	6	38,5 kg	6	16,0 kg	6	6,0 kg	6	
	2	42,0 kg	6	38,5 kg	6	16,0 kg	6	6,0 kg	6	
30.09.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	45,0 kg	6	41,0 kg	6	17,5 kg	6	6,0 kg	6	
	2	45,0 kg	6	41,0 kg	6	17,5 kg	6	7,0 kg	6	
07.10.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	48,0 kg	6	44,0 kg	6	18,5 kg	6	7,0 kg	6	
	2	48,0 kg	6	44,0 kg	6	18,5 kg	6	7,0 kg	6	
14.10.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	51,0 kg	6	47,0 kg	6	19,5 kg	6	7,5 kg	6	
	2	51,0 kg	6	47,0 kg	6	19,5 kg	6	7,5 kg	6	
28.10.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	33,0 kg	20	29,5 kg	20	10,0 kg	20	3,5 kg	20	
	2	33,0 kg	20	29,5 kg	20	10,0 kg	20	4,5 kg	20	
04.11.2003	A	20,0 kg	20	20,0 kg	20	7,5 kg	20	2,5 kg	20	
	1	35,0 kg	20	31,5 kg	20	11,0 kg	20	4,5 kg	20	
	2	35,0 kg	20	31,5 kg	20	11,0 kg	20	4,5 kg	20	
11.11.2003	A	20,0 kg		20,0 kg		7,5 kg		2,5 kg		
	1	37,5 kg		33,5 kg		11,5 kg		4,5 kg		
	2	37,5 kg		33,5 kg		11,5 kg		5,0 kg		