

		Schultern				Beine				
Datum	Satz	Nackendrücken		SZ Frontheben		Beinstrecken		Beincurls		Bemerkungen
03.07.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	SZ Frontheben nur mit mindestens 7,5kg möglich
	1	11,0 kg	20	7,5 kg	16	11,3 kg	20	7,5 kg	20	
	2	11,0 kg	20	7,5 kg	16	11,3 kg	20	7,5 kg	20	
10.07.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	12,0 kg	20	7,5 kg	16	12,0 kg	20	8,0 kg	20	
	2	12,0 kg	20	7,5 kg	16	12,0 kg	20	8,0 kg	20	
17.07.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	13,0 kg	20	7,5 kg	16	13,0 kg	20	8,5 kg	20	
	2	13,0 kg	20	7,5 kg	16	13,0 kg	20	8,5 kg	20	
24.07.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	13,5 kg	20	7,5 kg	16	13,5 kg	20	9,0 kg	20	
	2	13,5 kg	20	7,5 kg	16	13,5 kg	20	9,0 kg	20	
08.08.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	16,0 kg	10	7,5 kg	10	14,5 kg	10	11,0 kg	10	
	2	16,0 kg	10	7,5 kg	10	14,5 kg	10	11,0 kg	10	
15.08.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	17,0 kg	10	7,5 kg	10	15,5 kg	10	12,0 kg	10	
	2	17,0 kg	10	7,5 kg	10	15,5 kg	10	12,0 kg	10	
23.08.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	18,0 kg	10	7,5 kg	10	16,5 kg	10	12,5 kg	10	
	2	18,0 kg	10	7,5 kg	10	16,5 kg	10	12,5 kg	10	
04.09.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	19,0 kg	10	7,5 kg	10	17,5 kg	10	13,5 kg	10	
	2	19,0 kg	10	8,5 kg	10	17,5 kg	10	13,5 kg	10	
26.09.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	17,5 kg	6	7,0 kg	6	15,5 kg	6	12,3 kg	6	
	2	17,5 kg	6	7,0 kg	6	15,5 kg	6	12,3 kg	6	
02.10.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	18,5 kg	6	7,5 kg	6	17,0 kg	6	13,0 kg	6	
	2	18,5 kg	6	7,5 kg	6	17,0 kg	6	13,0 kg	6	
09.10.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	20,0 kg	6	7,5 kg	6	18,0 kg	6	14,0 kg	6	
	2	20,0 kg	6	8,5 kg	6	18,0 kg	6	14,0 kg	6	
16.10.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	21,0 kg	6	8,5 kg	6	19,0 kg	6	15,0 kg	6	
	2	21,0 kg	6	8,5 kg	6	19,0 kg	6	15,0 kg	6	
30.10.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	11,0 kg	20	5,0 kg	20	11,5 kg	20	7,0 kg	20	
	2	11,0 kg	20	5,0 kg	20	11,5 kg	20	7,0 kg	20	
07.11.2003	A	7,5 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	5,0 kg	20	
	1	12,0 kg	20	5,0 kg	20	12,5 kg	20	7,5 kg	20	
	2	12,0 kg	20	6,0 kg	20	12,5 kg	20	7,5 kg	20	
13.11.2003	A	7,5 kg		5,0 kg		5,0 kg		5,0 kg		
	1	12,8 kg		6,0 kg		13,3 kg		8,0 kg		
	2	12,8 kg		6,0 kg		13,3 kg		8,0 kg		