

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG



WOCHENPLAN

BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Kinder u13 Musterplan

Woche:01/2017

K1-7: 241Wh/60kg/14,4t		K1-5: 241Wh/60kg/14,4t				Bel.: h						
K1: 105		K2: 90		K3:	K4:	K5: 46		K6:	K7:			
1	44 67 75 4	6	23 55 65 4			19	46 63 70 5					
3	21 66 75 3	8	15 35 42 3									
4	16 62 70 3	9	15 56 64 3									
5	24 62 70 3	11	17 48 55 3									
		12	20 62 70 3									
TÜ	Montag 15:30 Uhr							WH	MHG	BW		
8	$\frac{30}{3}$ ²	$\frac{35}{3}$	$\frac{40}{3}$	$\frac{42}{3}$				15	35	42		
6	$\frac{45}{6}$	$\frac{50}{5}$	$\frac{60}{4}$	$\frac{63}{4}$	$\frac{65}{4}$				23	55	65	
3	$\frac{58}{4}$	$\frac{63}{4}$	$\frac{66}{4}$	$\frac{69}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{75}{3}$				21	66	75
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr							WH	MHG	BW		
1	$\frac{60}{5}$	$\frac{63}{5}$	$\frac{66}{4}$	$\frac{70}{4}$				18	64	70		
11	$\frac{43}{5}$	$\frac{48}{5}$	$\frac{51}{4}$	$\frac{55}{3}$				17	48	55		
9	$\frac{48}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$	$\frac{64}{3}$				15	56	64		
12	$\frac{55}{5}$	$\frac{60}{5}$	$\frac{64}{4}$	$\frac{67}{3}$	$\frac{70}{3}$				20	62	70	
TÜ	Freitag 15:30 Uhr							WH	MHG	BW		
1	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{68}{4}$	$\frac{71}{4}$	$\frac{73}{4}$	$\frac{75}{4}$				26	68	75
4	$\frac{55}{5}$	$\frac{60}{4}$	$\frac{65}{4}$	$\frac{70}{3}$				16	62	70		
5	$\frac{55}{5}$	$\frac{59}{5}$	$\frac{62}{4}$	$\frac{65}{4}$	$\frac{68}{3}$	$\frac{70}{3}$				24	62	70
19	$\frac{58}{8}$ ²	$\frac{63}{7}$ ²	$\frac{65}{6}$	$\frac{68}{5}$	$\frac{70}{5}$				46	63	70	

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Kinder u13 Musterplan

Woche:02/2017

K1-7: 240Wh/64kg/15,3t		K1-5: 240Wh/64kg/15,3t		Bel.: h					
K1: 98		K2: 100		K3:	K4:	K5: 42	K6:	K7:	
1	42 73 81 3	6	26 60 70 4			19	42 67 74 5		
3	23 71 80 3	8	16 41 47 3						
4	12 67 75 3	9	21 62 70 3						
5	21 67 75 3	11	19 48 55 3						
		12	18 68 76 3						
TÜ	Montag 15:30 Uhr						WH	MHG	BW
8	$\frac{35}{5}$	$\frac{40}{4}$	$\frac{43}{4}$	$\frac{47}{3}$			16	41	47
6	$\frac{50}{5}$	$\frac{55}{5}$	$\frac{60}{4}$	$\frac{64}{4}$	$\frac{67}{4}$	$\frac{70}{4}$	26	60	70
3	$\frac{60}{4}$	$\frac{65}{4}$	$\frac{70}{4}$	$\frac{74}{4}$	$\frac{77}{4}$	$\frac{80}{3}$	23	71	80
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr						WH	MHG	BW
1	$\frac{70}{5}$	$\frac{71}{5}$	$\frac{74}{4}$	$\frac{76}{3}$			22	72	76
11	$\frac{40}{5}$	$\frac{45}{4}$	$\frac{50}{4}$	$\frac{53}{3}$	$\frac{55}{3}$		19	48	55
9	$\frac{54}{5}$	$\frac{59}{5}$	$\frac{64}{4}$	$\frac{67}{4}$	$\frac{70}{3}$		21	62	70
12	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{4}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{76}{3}$		18	68	76
TÜ	Freitag 15:30 Uhr						WH	MHG	BW
1	$\frac{70}{5}$	$\frac{71}{5}$	$\frac{75}{4}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{81}{3}$		20	74	81
4	$\frac{62}{5}$	$\frac{68}{4}$	$\frac{75}{3}$				12	67	75
5	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{68}{4}$	$\frac{70}{4}$	$\frac{75}{3}$		21	67	75
19	$\frac{60}{7}$	$\frac{65}{7}$	$\frac{68}{6}$	$\frac{72}{5}$	$\frac{74}{5}$		42	67	74

Trainer:



IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN

BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Kinder u13 Musterplan

Woche:03/2017

K1-7: 160Wh/67kg/10,7t					K1-5: 160Wh/67kg/10,7t					Bel.: g																				
K1: 64					K2: 76					K3:			K4:			K5: 20			K6:			K7:								
1	34	74	84	3	6	17	64	74	3						19	20	70	79	5											
3	15	75	85	3	8	15	47	53	3																					
5	15	71	79	3	9	18	66	76	3																					
					11	12	53	60	3																					
					12	14	71	81	3																					
TÜ	Montag 15:30 Uhr																WH	MHG	BW											
8	<u>40</u> 3	<u>43</u> 3	<u>47</u> 3	<u>50</u> 3	<u>53</u> 3														15	47	53									
6	<u>55</u> 4	<u>60</u> 4	<u>65</u> 3	<u>68</u> 3	<u>74</u> 3														17	64	74									
3	<u>65</u> 3	<u>70</u> 3	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3	<u>85</u> 3														15	75	85									
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr																WH	MHG	BW											
1	<u>70</u> 4	<u>71</u> 4	<u>74</u> 3	<u>76</u> 3															14	72	76									
11	<u>45</u> 3	<u>50</u> 3	<u>55</u> 3	<u>60</u> 3															12	53	60									
9	<u>55</u> 4	<u>62</u> 4	<u>69</u> 4	<u>73</u> 3	<u>76</u> 3														18	66	76									
12	<u>60</u> 4	<u>70</u> 4	<u>77</u> 3	<u>81</u> 3															14	71	81									
TÜ	Freitag 15:30 Uhr																WH	MHG	BW											
1	<u>70</u> 4	<u>71</u> 4	<u>75</u> 3	<u>78</u> 3	<u>81</u> 3	<u>84</u> 3													20	76	84									
5	<u>65</u> 5	<u>70</u> 4	<u>75</u> 3	<u>79</u> 3															15	71	79									
19	<u>60</u> 5	<u>67</u> 5	<u>73</u> 5	<u>79</u> 5															20	70	79									

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Woche:04/2017

Kinder u13 Musterplan

K1-7: 200Wh/70kg/14,0t					K1-5: 200Wh/70kg/14,0t					Bel.: h																								
K1: 86					K2: 84					K3:					K4:					K5: 30					K6:					K7:				
1	35	77	87	3	6	20	67	77	3											19	30	74	83	5										
3	21	78	88	3	8	17	48	56	3																									
4	15	74	83	3	9	18	71	80	3																									
5	15	73	83	3	11	14	51	60	3																									
					12	15	75	85	3																									
TÜ	Montag 15:30 Uhr																				WH	MHG	BW											
8	$\frac{40}{4}$	$\frac{45}{4}$	$\frac{50}{3}$	$\frac{53}{3}$	$\frac{56}{3}$																				17	48	56							
6	$\frac{57}{4}$	$\frac{62}{4}$	$\frac{67}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{77}{3}$																				20	67	77						
3	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{86}{3}$	$\frac{88}{3}$																				21	78	88					
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr																				WH	MHG	BW											
1	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{4}$	$\frac{78}{4}$	$\frac{80}{3}$																				16	75	80								
11	$\frac{42}{4}$	$\frac{49}{4}$	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$																				14	51	60								
9	$\frac{62}{4}$	$\frac{67}{4}$	$\frac{72}{4}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$																				18	71	80							
12	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$																				15	75	85							
TÜ	Freitag 15:30 Uhr																				WH	MHG	BW											
1	$\frac{70}{4}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{84}{3}$	$\frac{87}{3}$																				19	79	87						
4	$\frac{62}{3}$	$\frac{68}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{83}{3}$																				15	74	83							
5	$\frac{63}{3}$	$\frac{68}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{83}{3}$																				15	73	83							
19	$\frac{68}{5}$	$\frac{73}{5}$	$\frac{78}{5}$	$\frac{83}{5}$																				30	74	83								

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN

**BVDG**BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Kinder u13 Musterplan

Woche:05/2017

K1-7: 170Wh/72kg/12,3t					K1-5: 170Wh/72kg/12,3t					Bel.: m									
K1: 78			K2: 72			K3:		K4:		K5: 20		K6:	K7:						
1	30	80	90	3	6	15	70	80	3			19	20	78	88	5			
3	18	80	90	3	8	12	53	60	3										
4	12	76	85	3	9	15	70	80	3										
5	18	76	85	3	11	15	51	60	3										
					12	15	75	85	3										
TÜ	Montag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW		
8	<u>45</u> 3	<u>50</u> 3	<u>55</u> 3	<u>60</u> 3												12	53	60	
6	<u>60</u> 3	<u>65</u> 3	<u>70</u> 3	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3												15	70	80
3	<u>65</u> 3	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3	<u>84</u> 3	<u>88</u> 3	<u>90</u> 3										18	80	90	
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr														WH	MHG	BW		
1	<u>70</u> 3	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3	<u>85</u> 3												12	78	85	
11	<u>42</u> 4	<u>49</u> 4	<u>55</u> 4	<u>60</u> 3												15	51	60	
9	<u>60</u> 3	<u>65</u> 3	<u>70</u> 3	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3											15	70	80	
12	<u>65</u> 3	<u>70</u> 3	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3	<u>85</u> 3											15	75	85	
TÜ	Freitag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW		
1	<u>70</u> 3	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3	<u>84</u> 3	<u>87</u> 3	<u>90</u> 3									18	81	90		
4	<u>65</u> 3	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3	<u>85</u> 3											12	76	85		
5	<u>65</u> 3	<u>70</u> 3	<u>75</u> 3	<u>79</u> 3	<u>82</u> 3	<u>85</u> 3									18	76	85		
19	<u>68</u> 5	<u>75</u> 5	<u>82</u> 5	<u>88</u> 5											20	78	88		

Trainer:



IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN

BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Woche:06/2017

Kinder u13 Musterplan

K1-7: 110Wh/72kg/7,9t					K1-5: 110Wh/72kg/7,9t					Bel.: g			HWK					
K1: 56					K2: 39					K3:	K4:	K5: 15			K6:	K7:		
1	22	80	100	1	6	15	70	80	3			19	15	80	90	5		
3	10	81	100	1	8	12	53	60	3									
4	12	76	85	3	11	12	51	60	3									
5	12	76	85	3														
TÜ	Montag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW	
8	45 3	50 3	55 3	60 3												12	53	60
6	60 3	65 3	70 3	75 3	80 3											15	70	80
11	40 3	50 3	55 3	60 3												12	51	60
4	65 3	75 3	80 3	85 3												12	76	85
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr														WH	MHG	BW	
1	70 3	75 2	80 1	85 1	90 1											13	75	90
5	65 3	73 3	80 3	85 3												12	76	85
19	70 5	80 5	90 5													15	80	90
TÜ	Samstag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW	
1	75 2	80 2	85 1	90 1	95 1	98 1	100 1									9	86	100
3	70 2	75 1	80 1	85 1	90 1	95 1	100 1									10	81	100
	Wettkampf																	