

WOCHENPLAN

**BVDG**BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Woche:01/2017

Schüler Sports. u15 Musterplan

K1-7: 337Wh/63kg/21,1t					K1-5: 337Wh/63kg/21,1t					Bel.: m																									
K1: 91					K2: 78					K3: 54					K4:			K5: 114			K6:			K7:											
1	31	62	66	4	6	29	59	63	4	13	30	68	71	5					18	22	59	63	4												
3	20	64	68	4	8	20	42	46	4	14	24	68	71	4					19	62	61	65	5												
4	20	64	68	4	12	29	65	69	4										20	30	74	77	6												
5	20	61	65	4																															
TÜ	Montag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
1	$\frac{60}{4}$	$\frac{63}{4}$	$\frac{66}{4}$	$\frac{2}{4}$																				16	64	66									
12	$\frac{60}{5}$	$\frac{64}{5}$	$\frac{67}{5}$	$\frac{2}{5}$						$\frac{69}{4}$														29	65	69									
13	$\frac{65}{5}$	$\frac{68}{5}$	$\frac{71}{5}$	$\frac{2}{5}$																				30	68	71									
19	$\frac{57}{5}$	$\frac{61}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{2}{5}$																				30	61	65									
TÜ	Dienstag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
8	$\frac{38}{4}$	$\frac{43}{4}$	$\frac{46}{4}$	$\frac{2}{4}$																				20	42	46									
3	$\frac{60}{4}$	$\frac{63}{4}$	$\frac{66}{4}$	$\frac{2}{4}$						$\frac{68}{4}$														20	64	68									
18	$\frac{55}{5}$	$\frac{59}{4}$	$\frac{63}{4}$	$\frac{2}{4}$																				22	59	63									
TÜ	Donnerstag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
1	$\frac{58}{3}$	$\frac{60}{3}$	$\frac{62}{3}$	$\frac{2}{3}$																				15	60	62									
5	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$	$\frac{63}{4}$	$\frac{2}{4}$						$\frac{65}{4}$														20	61	65									
20	$\frac{70}{6}$	$\frac{74}{6}$	$\frac{77}{6}$	$\frac{2}{6}$																				30	74	77									
TÜ	Freitag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
6	$\frac{54}{5}$	$\frac{58}{5}$	$\frac{61}{5}$	$\frac{2}{5}$						$\frac{63}{4}$														29	59	63									
4	$\frac{61}{4}$	$\frac{65}{4}$	$\frac{68}{4}$	$\frac{2}{4}$																				20	64	68									
14	$\frac{65}{5}$	$\frac{69}{5}$	$\frac{71}{4}$	$\frac{2}{4}$																				24	68	71									
19	$\frac{58}{8}$	$\frac{60}{8}$	$\frac{63}{8}$	$\frac{2}{8}$																				32	61	63									

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN

**BVDG**BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Woche:03/2017

Schüler Sports. u15 Musterplan

K1-7: 339Wh/66kg/22,3t					K1-5: 339Wh/66kg/22,3t					Bel.: h																																																								
K1: 95					K2: 68					K3: 52					K4:					K5: 124					K6:					K7:																																				
1	35	67	72	4	6	24	62	67	4	13	28	69	73	4											18	20	62	67	4													19	74	66	71	4	20	30	76	80	5															
3	24	68	73	4	8	20	47	51	4	14	24	69	73	4																																																				
4	20	66	71	4	12	24	66	72	4																																																									
5	16	66	71	4																																																														
TÜ	Montag 16:00 Uhr																				WH	MHG	BW																																											
1	$\frac{64}{4}$ ₂	$\frac{68}{4}$ ₂	$\frac{72}{4}$																																								20	67	72																					
12	$\frac{62}{5}$ ₂	$\frac{67}{5}$ ₂	$\frac{72}{4}$																																								24	66	72																					
13	$\frac{65}{5}$ ₂	$\frac{69}{5}$ ₂	$\frac{73}{4}$ ₂																																								28	69	73																					
19	$\frac{61}{4}$ ₂	$\frac{65}{4}$ ₂	$\frac{68}{4}$ ₂	$\frac{71}{4}$ ₂																																							32	66	71																					
TÜ	Dienstag 16:00 Uhr																				WH	MHG	BW																																											
8	$\frac{43}{4}$ ₂	$\frac{48}{4}$ ₂	$\frac{51}{4}$																																								20	47	51																					
3	$\frac{63}{4}$ ₂	$\frac{67}{4}$	$\frac{70}{4}$ ₂	$\frac{73}{4}$																																							24	68	73																					
18	$\frac{59}{4}$ ₂	$\frac{63}{4}$ ₂	$\frac{67}{4}$																																								20	62	67																					
TÜ	Donnerstag 16:00 Uhr																				WH	MHG	BW																																											
1	$\frac{63}{3}$ ₂	$\frac{66}{3}$	$\frac{69}{3}$ ₂																																								15	66	69																					
5	$\frac{63}{4}$ ₂	$\frac{67}{4}$	$\frac{71}{4}$																																								16	66	71																					
19	$\frac{62}{7}$ ₂	$\frac{66}{7}$ ₂	$\frac{69}{7}$ ₂																																								42	66	69																					
TÜ	Freitag 16:00 Uhr																				WH	MHG	BW																																											
6	$\frac{59}{5}$ ₂	$\frac{63}{5}$ ₂	$\frac{67}{4}$																																								24	62	67																					
4	$\frac{63}{4}$ ₂	$\frac{67}{4}$ ₂	$\frac{71}{4}$																																								20	66	71																					
14	$\frac{66}{5}$ ₂	$\frac{70}{5}$ ₂	$\frac{73}{4}$																																								24	69	73																					
20	$\frac{72}{5}$ ₂	$\frac{76}{5}$ ₂	$\frac{80}{5}$ ₂																																								30	76	80																					

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Schüler Sports. u15 Musterplan

Woche:04/2017

K1-7: 248Wh/68kg/16,9t					K1-5: 248Wh/68kg/16,9t					Bel.: g											
K1: 67			K2: 71			K3: 46			K4:		K5: 64		K6:	K7:							
1	15	70	76	3	6	24	64	70	4	13	26	71	75	4	18	15	63	69	3		
3	20	70	76	4	8	20	48	53	4	14	20	71	75	4	19	24	70	75	4		
4	16	69	74	4	12	27	68	74	4						20	25	79	83	5		
5	16	69	74	4																	
TÜ	Montag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW							
1	$\frac{66}{3}_2$	$\frac{71}{3}_2$	$\frac{76}{3}$										15	70	76						
5	$\frac{66}{4}_2$	$\frac{70}{4}$	$\frac{74}{4}$										16	69	74						
13	$\frac{68}{5}_2$	$\frac{72}{4}_2$	$\frac{75}{4}_2$										26	71	75						
19	$\frac{65}{4}_2$	$\frac{70}{4}_2$	$\frac{75}{4}_2$										24	70	75						
TÜ	Mittwoch 16:00 Uhr											WH	MHG	BW							
8	$\frac{44}{4}_2$	$\frac{49}{4}_2$	$\frac{53}{4}$										20	48	53						
4	$\frac{66}{4}_2$	$\frac{70}{4}$	$\frac{74}{4}$										16	69	74						
12	$\frac{64}{5}_2$	$\frac{68}{5}$	$\frac{71}{4}_2$	$\frac{74}{4}$									27	68	74						
18	$\frac{59}{3}_2$	$\frac{64}{3}_2$	$\frac{69}{3}$										15	63	69						
TÜ	Freitag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW							
6	$\frac{60}{5}_2$	$\frac{65}{5}_2$	$\frac{70}{4}$										24	64	70						
3	$\frac{65}{4}$	$\frac{69}{4}_2$	$\frac{72}{4}$	$\frac{76}{4}$									20	70	76						
14	$\frac{68}{4}_2$	$\frac{72}{4}_2$	$\frac{75}{4}$										20	71	75						
20	$\frac{75}{5}_2$	$\frac{80}{5}$	$\frac{83}{5}_2$										25	79	83						

WOCHENPLAN


BVDG

 BUNDESVERBAND
 DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Schüler Sports. u15 Musterplan

Woche:05/2017

K1-7: 317Wh/74kg/23,3t					K1-5: 317Wh/74kg/23,3t					Bel.: h											
K1: 99			K2: 63			K3: 57			K4:		K5: 98		K6:	K7:							
1	36	76	84	3	6	24	69	75	4	13	29	76	80	4	18	18	69	74	3		
3	18	75	83	3	8	18	53	58	3	14	28	76	80	3	19	54	76	82	4		
4	24	72	78	4	12	21	73	80	3						20	26	83	88	4		
5	21	76	81	3																	
TÜ	Montag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW							
1	$\frac{75}{4}_2$	$\frac{78}{4}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{84}{3}$										18	78	84					
12	$\frac{68}{3}_2$	$\frac{71}{3}_2$	$\frac{74}{3}$	$\frac{77}{3}$	$\frac{80}{3}$									21	73	80					
13	$\frac{72}{5}_2$	$\frac{75}{5}$	$\frac{78}{5}_2$	$\frac{80}{4}$										29	76	80					
19	$\frac{72}{4}_2$	$\frac{77}{4}_2$	$\frac{82}{4}_2$											24	77	82					
TÜ	Dienstag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW							
8	$\frac{49}{3}_2$	$\frac{52}{3}_2$	$\frac{55}{3}$	$\frac{58}{3}$										18	53	58					
3	$\frac{70}{3}_2$	$\frac{73}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{79}{3}$	$\frac{83}{3}$									18	75	83					
18	$\frac{64}{3}_2$	$\frac{68}{3}$	$\frac{71}{3}_2$	$\frac{74}{3}$										18	69	74					
TÜ	Donnerstag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW							
1	$\frac{70}{3}_2$	$\frac{75}{3}_2$	$\frac{79}{3}_2$											18	75	79					
5	$\frac{72}{3}_2$	$\frac{75}{3}_2$	$\frac{77}{3}$	$\frac{79}{3}$	$\frac{81}{3}$									21	76	81					
19	$\frac{71}{5}_2$	$\frac{74}{5}_2$	$\frac{78}{5}_2$											30	74	78					
TÜ	Freitag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW							
6	$\frac{63}{4}_2$	$\frac{67}{4}$	$\frac{70}{4}$	$\frac{73}{4}$	$\frac{75}{4}$									24	69	75					
4	$\frac{68}{4}_2$	$\frac{72}{4}_2$	$\frac{75}{4}$	$\frac{78}{4}$										24	72	78					
14	$\frac{72}{5}$	$\frac{75}{5}_2$	$\frac{78}{5}_2$	$\frac{80}{3}$										28	76	80					
20	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$	$\frac{85}{4}_2$	$\frac{88}{4}_2$										26	83	88					

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN

**BVDG**BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Woche:06/2017

Schüler Sports. u15 Musterplan

K1-7: 309Wh/71kg/21,9t					K1-5: 309Wh/71kg/21,9t					Bel.: h																								
K1: 107					K2: 69					K3: 58					K4:					K5: 75					K6:					K7:				
1	38	75	80	3	6	24	66	72	4	13	29	73	77	4						18	18	66	71	3										
3	21	75	80	3	8	24	50	55	4	14	29	73	77	4						19	27	71	78	4										
4	24	69	75	4	12	21	72	77	3											20	30	81	86	5										
5	24	72	77	4																														
TÜ	Montag 16:00 Uhr														WH	MHG	BW																	
1	$\frac{70}{4}$	$\frac{74}{4}$	$\frac{78}{4}$	$\frac{80}{3}$																														
5	$\frac{69}{4}$	$\frac{72}{4}$	$\frac{75}{4}$	$\frac{77}{4}$																														
13	$\frac{69}{5}$	$\frac{72}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{77}{4}$																														
20	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$	$\frac{83}{5}$	$\frac{86}{5}$																														
TÜ	Dienstag 16:00 Uhr														WH	MHG	BW																	
6	$\frac{60}{4}$	$\frac{64}{4}$	$\frac{68}{4}$	$\frac{72}{4}$																														
4	$\frac{63}{4}$	$\frac{67}{4}$	$\frac{71}{4}$	$\frac{75}{4}$																														
18	$\frac{61}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{68}{3}$	$\frac{71}{3}$																														
TÜ	Donnerstag 16:00 Uhr														WH	MHG	BW																	
8	$\frac{45}{4}$	$\frac{49}{4}$	$\frac{52}{4}$	$\frac{55}{4}$																														
12	$\frac{68}{3}$	$\frac{71}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{77}{3}$																														
14	$\frac{69}{5}$	$\frac{72}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{77}{4}$																														
TÜ	Freitag 16:00 Uhr														WH	MHG	BW																	
1	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{75}{3}$																															
3	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{77}{3}$	$\frac{80}{3}$																														
19	$\frac{66}{5}$	$\frac{70}{5}$	$\frac{74}{4}$	$\frac{78}{4}$																														

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Schüler Sports. u15 Musterplan

Woche:08/2017

K1-7: 252Wh/76kg/19,2t					K1-5: 252Wh/76kg/19,2t					Bel.: h															
K1: 78			K2: 55			K3: 50			K4:		K5: 69		K6:	K7:											
1	27	80	88	3	6	22	68	79	3	13	24	79	83	4			18	18	73	79	3				
3	18	78	86	3	8	15	54	61	3	14	26	79	83	3			19	27	78	86	4				
4	18	74	81	3	12	18	78	85	3								20	24	88	92	4				
5	15	77	85	3																					
TÜ	Montag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW											
1	$\frac{76}{3}$	$\frac{79}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{88}{3}$											15	82	88							
5	$\frac{69}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{77}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{85}{3}$											15	77	85							
13	$\frac{76}{5}$ ₂	$\frac{80}{5}$ ₂	$\frac{83}{4}$													24	79	83							
19	$\frac{70}{5}$ ₂	$\frac{76}{5}$	$\frac{82}{4}$	$\frac{86}{4}$ ₂												27	78	86							
TÜ	Dienstag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW											
6	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{4}$ ₂	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{79}{3}$											22	68	79							
4	$\frac{69}{3}$ ₂	$\frac{72}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{81}{3}$											18	74	81							
18	$\frac{68}{3}$ ₂	$\frac{71}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{77}{3}$	$\frac{79}{3}$											18	73	79							
TÜ	Donnerstag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW											
8	$\frac{47}{3}$	$\frac{51}{3}$	$\frac{55}{3}$	$\frac{58}{3}$	$\frac{61}{3}$											15	54	61							
12	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{79}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{85}{3}$										18	78	85							
14	$\frac{75}{5}$	$\frac{78}{5}$ ₂	$\frac{81}{4}$ ₂	$\frac{83}{3}$												26	79	83							
TÜ	Freitag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW											
1	$\frac{73}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{80}{3}$												12	77	80							
3	$\frac{72}{3}$ ₂	$\frac{76}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{86}{3}$											18	78	86							
20	$\frac{83}{4}$ ₂	$\frac{86}{4}$	$\frac{89}{4}$	$\frac{92}{4}$ ₂												24	88	92							

WOCHENPLAN

**BVDG**BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Schüler Sports. u15 Musterplan

Woche:09/2017

K1-7: 224Wh/78kg/17,4t					K1-5: 224Wh/78kg/17,4t					Bel.: h																									
K1: 78			K2: 54			K3: 30			K4:		K5: 62		K6:	K7:																					
1	27	80	90	3	6	18	73	81	3	13	15	80	85	3			18	18	74	81	3			19	20	81	88	3			20	24	88	94	4
3	18	81	91	3	8	18	55	63	3	14	15	80	85	3																					
4	18	77	84	3	12	18	81	88	3																										
5	15	81	89	3																															
TÜ	Montag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
1	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3	<u>85</u> 3	<u>88</u> 3	<u>90</u> 3												15	84	90																
5	<u>73</u> 3	<u>77</u> 3	<u>81</u> 3	<u>85</u> 3	<u>89</u> 3												15	81	89																
13	<u>74</u> 3	<u>77</u> 3	<u>80</u> 3	<u>83</u> 3	<u>85</u> 3												15	80	85																
19	<u>75</u> 5	<u>80</u> 5	<u>83</u> 4	<u>86</u> 3	<u>88</u> 3												20	81	88																
TÜ	Dienstag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
6	<u>63</u> 3	<u>67</u> 3	<u>71</u> 3	<u>75</u> 3	<u>78</u> 3	<u>81</u> 3												18	73	81															
4	<u>69</u> 3	<u>72</u> 3	<u>75</u> 3	<u>78</u> 3	<u>81</u> 3	<u>84</u> 3												18	77	84															
18	<u>67</u> 3	<u>69</u> 3	<u>72</u> 3	<u>75</u> 3	<u>78</u> 3	<u>81</u> 3												18	74	81															
TÜ	Donnerstag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
8	<u>47</u> 3	<u>51</u> 3	<u>55</u> ₂ 3	<u>59</u> 3	<u>63</u> 3												18	55	63																
12	<u>73</u> 3	<u>76</u> 3	<u>79</u> 3	<u>82</u> 3	<u>85</u> 3	<u>88</u> 3												18	81	88															
14	<u>74</u> 3	<u>77</u> 3	<u>80</u> 3	<u>83</u> 3	<u>85</u> 3												15	80	85																
TÜ	Freitag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
1	<u>72</u> 3	<u>75</u> 3	<u>77</u> 3	<u>79</u> 3												12	76	79																	
3	<u>70</u> 3	<u>75</u> 3	<u>80</u> 3	<u>84</u> 3	<u>88</u> 3	<u>91</u> 3												18	81	91															
20	<u>82</u> 5	<u>85</u> 5	<u>88</u> 5	<u>91</u> 5	<u>94</u> 4												24	88	94																

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Schüler Sports. u15 Musterplan

Woche:10/2017

K1-7: 182Wh/73kg/13,3t					K1-5: 182Wh/73kg/13,3t					Bel.: g																												
K1: 68			K2: 30			K3: 36			K4:		K5: 48		K6:		K7:																							
1	20	77	87	3	6	15	69	78	3	13	18	75	81	3					18	15	69	75	3					19	15	76	84	3	20	18	83	90	3	
3	18	75	87	3	8	15	50	59	3	14	18	75	81	3																								
4	15	72	80	3																																		
5	15	75	84	3																																		
TÜ	Montag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW																								
1	$\frac{70}{4}_2$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{84}{3}$	$\frac{87}{3}$												20	77	87																			
5	$\frac{66}{3}$	$\frac{71}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{84}{3}$												15	75	84																			
13	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{79}{3}_2$	$\frac{81}{3}$												18	75	81																			
19	$\frac{67}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{77}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{84}{3}$												15	76	84																			
TÜ	Mittwoch 16:00 Uhr											WH	MHG	BW																								
8	$\frac{40}{3}$	$\frac{45}{3}$	$\frac{50}{3}$	$\frac{55}{3}$	$\frac{59}{3}$												15	50	59																			
4	$\frac{66}{3}$	$\frac{68}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{80}{3}$												15	72	80																			
18	$\frac{65}{3}_2$	$\frac{69}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{75}{3}$													15	69	75																			
TÜ	Freitag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW																								
6	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$												15	69	78																			
3	$\frac{63}{3}$	$\frac{68}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{87}{3}$											18	75	87																			
14	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{79}{3}_2$	$\frac{81}{3}$												18	75	81																			
20	$\frac{78}{4}_2$	$\frac{83}{4}$	$\frac{87}{3}$	$\frac{90}{3}$													18	83	90																			

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Schüler Sports. u15 Musterplan

Woche:11/2017

K1-7: 199Wh/78kg/15,6t					K1-5: 199Wh/78kg/15,6t					Bel.: h													
K1: 58			K2: 51			K3: 36			K4:		K5: 54		K6:	K7:									
1	33	80	92	3	6	15	75	83	3	13	18	80	88	3			18	15	75	83	3		
3	25	81	93	2	8	18	54	64	3	14	18	80	86	3			19	21	82	91	3		
					12	18	81	92	2								20	18	89	97	3		
TÜ	Montag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW									
1	$\frac{72}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{80}{3}$											18	76	80							
3	$\frac{74}{3}$	$\frac{77}{3}$	$\frac{80}{3}$											15	76	80							
20	$\frac{79}{3}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{87}{3}$	$\frac{91}{3}$	$\frac{94}{3}$	$\frac{97}{3}$								18	89	97							
TÜ	Dienstag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW									
8	$\frac{44}{3}$	$\frac{48}{3}$	$\frac{52}{3}$	$\frac{56}{3}$	$\frac{60}{3}$	$\frac{64}{3}$								18	54	64							
13	$\frac{72}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{88}{3}$								18	80	88							
18	$\frac{67}{3}$	$\frac{71}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{79}{3}$	$\frac{83}{3}$									15	75	83							
TÜ	Donnerstag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW									
6	$\frac{67}{3}$	$\frac{71}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{79}{3}$	$\frac{83}{3}$									15	75	83							
12	$\frac{72}{5}$	$\frac{78}{4}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{87}{2}$	$\frac{90}{2}$	$\frac{92}{2}$								18	81	92							
19	$\frac{74}{5}$	$\frac{79}{4}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{87}{3}$	$\frac{91}{3}$									21	82	91							
TÜ	Freitag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW									
1	$\frac{78}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{86}{3}$	$\frac{89}{3}$	$\frac{92}{3}$									15	85	92							
3	$\frac{83}{2}$	$\frac{86}{2}$	$\frac{89}{2}$	$\frac{91}{2}$	$\frac{93}{2}$									10	88	93							
14	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{86}{3}$										18	80	86							

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Schüler Sports. u15 Musterplan

Woche:12/2017

K1-7: 181Wh/80kg/14,5t						K1-5: 181Wh/80kg/14,5t						Bel.: m																							
K1: 49			K2: 45			K3: 36			K4:			K5: 51			K6:			K7:																	
1	27	85	95	2		6	15	75	85	3		13	15	81	90	3		18	15	76	85	3		19	18	86	93	3		20	18	89	100	3	
3	22	85	95	2		8	18	56	65	3		14	21	81	90	3																			
12	12	83	95	2																															
TÜ	Montag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
1	$\frac{80}{3}$	$\frac{84}{3}$	$\frac{87}{3}$														15	83	87																
3	$\frac{78}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{86}{3}$														12	81	86																
20	$\frac{80}{5}$	$\frac{85}{4}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$	$\frac{100}{3}$												18	89	100																
TÜ	Dienstag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
8	$\frac{45}{3}$	$\frac{50}{3}$	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$												18	56	65																
13	$\frac{71}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{86}{3}$	$\frac{90}{3}$												15	81	90																
18	$\frac{67}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{77}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{85}{3}$												15	76	85																
TÜ	Donnerstag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
6	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$												15	75	85																
12	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{90}{2}$	$\frac{95}{2}$											12	83	95																
19	$\frac{76}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{89}{3}$	$\frac{93}{3}$												18	86	93																
TÜ	Freitag 16:00 Uhr															WH	MHG	BW																	
1	$\frac{78}{2}$	$\frac{82}{2}$	$\frac{86}{2}$	$\frac{89}{2}$	$\frac{92}{2}$	$\frac{95}{2}$											12	87	95																
3	$\frac{85}{2}$	$\frac{88}{2}$	$\frac{91}{2}$	$\frac{93}{2}$	$\frac{95}{2}$												10	90	95																
14	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{86}{3}$	$\frac{90}{3}$												21	81	90																

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Woche:13/2017

Schüler Sports. u15 Musterplan

K1-7: 102Wh/82kg/8,3t		K1-5: 102Wh/82kg/8,3t				Bel.: g		HWK						
K1: 40		K2:		K3: 30		K4:		K5: 32		K6:		K7:		
1	20 82 100 1			13	15 78 85 3			19	17 84 95 3					
3	20 82 100 1			14	15 78 85 3			20	15 85 93 3					
TÜ	Montag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW
3	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$ ₂	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$								10	77	85
14	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{79}{3}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{85}{3}$							15	78	85
19	$\frac{75}{4}$	$\frac{80}{4}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$							17	84	95
TÜ	Dienstag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW
1	$\frac{70}{2}$	$\frac{74}{2}$	$\frac{78}{2}$	$\frac{82}{2}$	$\frac{84}{2}$							10	78	84
13	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{85}{3}$							15	78	85
20	$\frac{77}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{89}{3}$	$\frac{93}{3}$							15	85	93
TÜ	Donnerstag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW
	Lockere Hantelgymnastik!													
TÜ	Samstag 16:00 Uhr											WH	MHG	BW
1	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{1}$	$\frac{90}{2}$ ₂	$\frac{95}{1}$	$\frac{97}{1}$	$\frac{100}{1}$					10	87	100
3	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{1}$	$\frac{90}{2}$ ₂	$\frac{94}{1}$	$\frac{97}{1}$	$\frac{100}{1}$					10	87	100
	Hauptwettkampf													