

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:01/2017

K1-7: 371Wh/60kg/22,1t					K1-5: 306Wh/65kg/20,0t					Bel.: m														
K1: 78			K2: 42		K3: 80			K4:		K5: 106		K6: 65	K7:											
1	18	65	70	3	6	24	68	72	4	13	30	62	68	5	18	18	66	70	3	25	40	22	26	10
3	18	66	70	3	9	18	60	65	3	14	50	63	68	5	19	48	65	72	5	26	25	48	53	5
4	24	62	66	4											20	40	75	80	10					
5	18	65	70	3																				
TÜ	Montag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW							
9	$\frac{55}{3}_2$	$\frac{60}{3}_2$	$\frac{63}{3}$	$\frac{65}{3}$																18	60	65		
26	$\frac{40}{5}$	$\frac{45}{5}$	$\frac{50}{5}$	$\frac{53}{5}_2$																25	48	53		
14	$\frac{55}{5}$	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}_2$	$\frac{68}{5}_2$																30	64	68		
19	$\frac{60}{8}_2$	$\frac{65}{8}_2$	$\frac{70}{6}$	$\frac{72}{5}_2$																48	65	72		
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW							
6	$\frac{62}{4}$	$\frac{67}{4}_2$	$\frac{70}{4}_2$	$\frac{72}{4}$																24	68	72		
5	$\frac{60}{3}_2$	$\frac{65}{3}_2$	$\frac{70}{3}_2$																18	65	70			
18	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}_2$	$\frac{68}{3}_2$	$\frac{70}{3}$																18	66	70		
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr														WH	MHG	BW							
4	$\frac{55}{4}$	$\frac{61}{4}_2$	$\frac{64}{4}_2$	$\frac{66}{4}$																24	62	66		
13	$\frac{55}{5}_2$	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{68}{5}_2$																30	62	68		
20	$\frac{65}{10}$	$\frac{75}{10}$	$\frac{80}{10}_2$																40	75	80			
25	$\frac{18}{10}_2$	$\frac{26}{10}_2$																		40	22	26		
TÜ	Freitag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW							
1	$\frac{60}{3}_2$	$\frac{65}{3}_2$	$\frac{70}{3}_2$																18	65	70			
3	$\frac{60}{3}_2$	$\frac{65}{3}$	$\frac{68}{3}$	$\frac{70}{3}_2$																18	66	70		
14	$\frac{55}{5}$	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}_2$																20	61	65			

WOCHENPLAN


BVDG

 BUNDESVERBAND
 DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:02/2017

K1-7: 445Wh/63kg/28,2t					K1-5: 380Wh/68kg/26,0t					Bel.: h																								
K1: 81					K2: 66					K3: 105					K4:					K5: 128					K6: 65					K7:				
1	18	67	72	3	6	24	71	74	4	13	60	66	72	5						18	18	70	74	3	25	40	24	30	10					
3	18	67	72	3	7	24	59	64	4	14	45	67	72	5						19	50	69	75	5	26	25	50	55	5					
4	24	66	70	4	9	18	62	68	3											20	60	79	83	10										
5	21	68	74	3																														
TÜ	Montag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW																	
4	$\frac{60}{4}$	$\frac{65}{4}$	$\frac{68}{4}$	$\frac{70}{4}$																										24	66	70		
14	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{68}{5}$	$\frac{72}{5}$																										25	67	72		
19	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$																										30	68	75		
25	$\frac{18}{10}$	$\frac{30}{10}$																												40	24	30		
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW																	
7	$\frac{55}{4}$	$\frac{58}{4}$	$\frac{62}{4}$	$\frac{64}{4}$																										24	59	64		
5	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$																										21	68	74		
13	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$	$\frac{72}{5}$																										30	67	72		
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr														WH	MHG	BW																	
9	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{68}{3}$																										18	62	68		
26	$\frac{40}{5}$	$\frac{47}{5}$	$\frac{53}{5}$	$\frac{55}{5}$																										25	50	55		
14	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$																										20	66	70			
19	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$																											20	69	70			
TÜ	Freitag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW																	
1	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{69}{3}$	$\frac{72}{3}$																										18	67	72		
3	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{72}{3}$																										18	67	72		
18	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{74}{3}$																										18	70	74		
TÜ	Samstag 09:30 Uhr														WH	MHG	BW																	
6	$\frac{65}{4}$	$\frac{70}{4}$	$\frac{72}{4}$	$\frac{74}{4}$																										24	71	74		
13	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$																										30	65	70			
20	$\frac{70}{10}$	$\frac{75}{10}$	$\frac{80}{10}$	$\frac{83}{10}$																										60	79	83		

WOCHENPLAN


BVDG

 BUNDESVERBAND
 DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:03/2017

K1-7: 462Wh/66kg/30,6t					K1-5: 392Wh/71kg/27,9t					Bel.: h																																						
K1: 84			K2: 60			K3: 120			K4:			K5: 128			K6: 70			K7:																														
1	21	70	74	3	6	18	71	76	3	13	60	68	75	5											18	18	73	78	3	25	40	28	32	10														
3	18	71	74	3	7	24	63	68	4	14	60	70	75	5													19	50	72	79	5	26	30	53	59	5												
4	24	71	74	4	9	18	64	70	3																	20	60	81	87	8																		
5	21	71	77	3																																												
TÜ	Montag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																														
4	$\frac{65}{4}$	$\frac{70}{4}$	$\frac{72}{4}$	$\frac{74}{4}$																														24	71	74												
14	$\frac{65}{5}$	$\frac{68}{5}$	$\frac{72}{5}$																															30	70	72												
19	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{79}{5}$																														25	74	79												
25	$\frac{20}{10}$	$\frac{26}{10}$	$\frac{32}{10}$																															40	28	32												
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																														
7	$\frac{58}{4}$	$\frac{63}{4}$	$\frac{66}{4}$	$\frac{68}{4}$																														24	63	68												
5	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{77}{3}$																														21	71	77												
13	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$	$\frac{73}{5}$	$\frac{75}{5}$																														30	71	75												
20	$\frac{75}{7}$	$\frac{79}{7}$	$\frac{82}{7}$																															28	80	82												
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																														
9	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{68}{3}$	$\frac{70}{3}$																													18	64	70												
26	$\frac{45}{5}$	$\frac{50}{5}$	$\frac{53}{5}$	$\frac{56}{5}$	$\frac{59}{5}$																													30	53	59												
14	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$	$\frac{73}{5}$	$\frac{75}{5}$																														30	70	75												
19	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$																															25	71	75												
TÜ	Freitag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																														
1	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{74}{3}$																														21	70	74												
3	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{74}{3}$																														18	71	74												
18	$\frac{66}{3}$	$\frac{71}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{78}{3}$																														18	73	78												
TÜ	Samstag 09:30 Uhr															WH	MHG	BW																														
6	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{76}{3}$																														18	71	76												
13	$\frac{60}{5}$	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$																															30	65	70												
20	$\frac{75}{8}$	$\frac{80}{8}$	$\frac{85}{8}$	$\frac{87}{8}$																														32	82	87												

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:04/2017

K1-7: 304Wh/67kg/20,4t					K1-5: 234Wh/75kg/17,6t					Bel.: g																		
K1: 51			K2: 33		K3: 75			K4:		K5: 75		K6: 70		K7:														
1	18	72	77	3	6	15	73	79	3	13	30	72	78	5			19	27	75	82	4	25	40	29	34	8		
3	15	72	77	3	7	18	65	71	3	14	45	74	79	4			20	48	86	92	8	26	30	55	62	5		
5	18	74	80	3																								
TÜ	Montag 15:30 Uhr											WH	MHG	BW														
6	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{79}{3}$																				15	73	79		
5	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{80}{3}$																				18	74	80	
13	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$	$\frac{74}{5}$	$\frac{78}{5}$																				30	72	78		
19	$\frac{65}{5}$	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{79}{4}$	$\frac{82}{4}$																				27	75	82	
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr											WH	MHG	BW														
7	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{67}{3}$	$\frac{69}{3}$	$\frac{71}{3}$																				18	65	71	
26	$\frac{45}{5}$	$\frac{50}{5}$	$\frac{55}{5}$	$\frac{59}{5}$	$\frac{62}{5}$																				30	55	62	
14	$\frac{68}{5}$	$\frac{72}{5}$	$\frac{76}{5}$																						25	74	76	
20	$\frac{80}{8}$	$\frac{85}{8}$	$\frac{89}{8}$	$\frac{92}{8}$																				48	86	92		
TÜ	Freitag 15:30 Uhr											WH	MHG	BW														
1	$\frac{65}{3}$	$\frac{69}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{77}{3}$																				18	72	77	
3	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{77}{3}$																				15	72	77	
14	$\frac{68}{4}$	$\frac{72}{4}$	$\frac{76}{4}$	$\frac{79}{4}$																				20	74	79		
25	$\frac{22}{8}$	$\frac{26}{8}$	$\frac{30}{8}$	$\frac{34}{8}$																				40	29	34		

WOCHENPLAN

**BVDG**BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:05/2017

K1-7: 392Wh/71kg/27,8t					K1-5: 328Wh/77kg/25,2t					Bel.: h																								
K1: 71					K2: 51					K3: 90					K4:					K5: 116					K6: 64					K7:				
1	18	74	80	3	6	18	74	80	3	13	45	75	82	4					18	18	76	82	3	25	40	31	36	8						
3	18	75	80	3	7	18	67	73	3	14	45	76	82	4					19	41	77	85	4	26	24	58	64	4						
4	17	76	81	3	9	15	68	75	3					20	57	87	96	5																
5	18	78	85	3																														
TÜ	Montag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																
4	$\frac{70}{4}$	$\frac{74}{4}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{81}{3}$													17	76	81															
14	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{78}{5}$														25	75	78															
19	$\frac{70}{4}$	$\frac{75}{4}$	$\frac{80}{4}$	$\frac{85}{4}$													16	78	85															
25	$\frac{22}{8}$	$\frac{27}{8}$	$\frac{32}{8}$	$\frac{36}{8}$													40	31	36															
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																
7	$\frac{63}{3}$	$\frac{67}{3}$	$\frac{71}{3}$	$\frac{73}{3}$													18	67	73															
5	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{85}{3}$												18	78	85															
13	$\frac{72}{4}$	$\frac{76}{4}$	$\frac{79}{4}$	$\frac{82}{4}$													20	77	82															
20	$\frac{80}{8}$	$\frac{85}{8}$	$\frac{90}{8}$														32	86	90															
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																
9	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{69}{3}$	$\frac{72}{3}$	$\frac{75}{3}$												15	68	75															
26	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{58}{4}$	$\frac{60}{4}$	$\frac{62}{4}$	$\frac{64}{4}$											24	58	64															
14	$\frac{70}{4}$	$\frac{75}{4}$	$\frac{80}{4}$	$\frac{82}{4}$													20	77	82															
19	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$														25	76	80															
TÜ	Freitag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																
1	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{80}{3}$												18	74	80															
3	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{80}{3}$												18	75	80															
18	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{82}{3}$													18	76	82															
TÜ	Samstag 09:30 Uhr															WH	MHG	BW																
6	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{80}{3}$											18	74	80															
13	$\frac{70}{5}$	$\frac{73}{5}$	$\frac{76}{5}$														25	74	76															
20	$\frac{80}{5}$	$\frac{85}{5}$	$\frac{90}{5}$	$\frac{93}{5}$	$\frac{96}{5}$												25	89	96															

WOCHENPLAN


BVDG

 BUNDESVERBAND
 DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:06/2017

K1-7: 377Wh/74kg/28,0t					K1-5: 329Wh/79kg/25,9t					Bel.: h																				
K1: 73			K2: 48		K3: 90			K4:		K5: 118		K6: 48		K7:																
1	18	76	83	3	6	18	77	82	3	13	45	77	84	4				18	18	78	84	3	25	28	32	36	7			
3	21	76	83	3	7	15	67	75	3	14	45	77	84	4				19	44	78	87	4	26	20	60	67	4			
4	18	77	83	3	9	15	69	78	3									20	56	90	99	5								
5	16	80	87	2																										
TÜ	Montag 15:30 Uhr													WH	MHG	BW														
7	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$																			15	67	75					
5	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{83}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{87}{2}$																		16	80	87					
13	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$																				25	76	80					
19	$\frac{75}{4}$	$\frac{80}{4}$	$\frac{85}{4}$	$\frac{87}{4}$																			24	82	87					
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr													WH	MHG	BW														
4	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{83}{3}$																		18	77	83					
14	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$																				25	76	80					
25	$\frac{27}{7}$	$\frac{30}{7}$	$\frac{33}{7}$	$\frac{36}{7}$																			28	32	36					
18	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{79}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{84}{3}$																		18	78	84					
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr													WH	MHG	BW														
6	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{82}{3}$																	18	77	82					
26	$\frac{51}{4}$	$\frac{56}{4}$	$\frac{60}{4}$	$\frac{64}{4}$	$\frac{67}{4}$																		20	60	67					
13	$\frac{75}{4}$	$\frac{80}{4}$	$\frac{84}{4}$																			20	79	84						
20	$\frac{80}{4}$	$\frac{85}{5}$	$\frac{90}{5}$	$\frac{95}{5}$	$\frac{99}{5}$																		24	90	99					
TÜ	Freitag 15:30 Uhr													WH	MHG	BW														
1	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{83}{3}$																		18	76	83					
3	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$	$\frac{81}{3}$	$\frac{83}{3}$																		21	76	83					
20	$\frac{80}{8}$	$\frac{90}{8}$	$\frac{95}{8}$																			32	90	95						
TÜ	Samstag 09:30 Uhr													WH	MHG	BW														
9	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$																		15	69	78					
14	$\frac{70}{4}$	$\frac{75}{4}$	$\frac{80}{4}$	$\frac{82}{4}$	$\frac{84}{4}$																		20	78	84					
19	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$																			20	74	80						

WOCHENPLAN


BVDG

 BUNDESVERBAND
 DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:07/2017

K1-7: 244Wh/67kg/16,4t					K1-5: 196Wh/74kg/14,5t					Bel.: g																																																																																																																																																		
K1: 64					K2: 30					K3: 48					K4:					K5: 54					K6: 48					K7:																																																																																																																														
1	15	71	78	3	6	14	73	79	2	13	24	72	79	4																					19	24	73	83	4	25	24	26	32	5																			20	30	87	96	5	26	24	55	62	4																																																																																				
3	15	71	78	3	7	16	62	69	2	14	24	73	79	4																																																																																																																																														
4	18	73	78	3																																																																																																																																																								
5	16	75	83	2																																																																																																																																																								
TÜ	Montag 15:30 Uhr																										WH	MHG	BW																																																																																																																															
6	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{77}{3}$	$\frac{79}{2}$																								14	73	79																																																																																																																													
26	$\frac{45}{4}$	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{58}{4}$	$\frac{60}{4}$	$\frac{62}{4}$																								24	55	62																																																																																																																												
19	$\frac{65}{4}$	$\frac{72}{4}$	$\frac{79}{4}$	$\frac{83}{4}$																								24	73	83																																																																																																																														
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr																										WH	MHG	BW																																																																																																																															
7	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$	$\frac{63}{3}$	$\frac{66}{2}$	$\frac{69}{2}$																								16	62	69																																																																																																																													
5	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{83}{2}$																								16	75	83																																																																																																																														
25	$\frac{20}{7}$	$\frac{25}{6}$	$\frac{30}{6}$	$\frac{32}{5}$																								24	26	32																																																																																																																														
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr																										WH	MHG	BW																																																																																																																															
4	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{78}{3}$																								18	73	78																																																																																																																													
13	$\frac{67}{4}$	$\frac{71}{4}$	$\frac{75}{4}$	$\frac{79}{4}$																								24	72	79																																																																																																																														
20	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$	$\frac{85}{5}$	$\frac{90}{5}$	$\frac{93}{5}$	$\frac{96}{5}$																								30	87	96																																																																																																																												
TÜ	Freitag 15:30 Uhr																										WH	MHG	BW																																																																																																																															
1	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$																								15	71	78																																																																																																																														
3	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{74}{3}$	$\frac{78}{3}$																								15	71	78																																																																																																																														
14	$\frac{65}{4}$	$\frac{69}{4}$	$\frac{73}{4}$	$\frac{76}{4}$	$\frac{79}{4}$																								24	73	79																																																																																																																													

WOCHENPLAN


BVDG

 BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:08/2017

K1-7: 364Wh/74kg/27,0t					K1-5: 321Wh/78kg/25,1t					Bel.: h																											
K1: 76			K2: 69			K3: 98			K4:		K5: 78		K6: 43		K7:																						
1	36	79	88	3	6	18	79	86	3	13	50	80	88	4					18	18	80	87	3	25	25	29	37	5					26	18	63	70	3
3	24	79	88	2	7	18	67	76	3	14	48	79	87	3					19	40	81	91	3	20	20	95	105	4									
5	16	81	91	2	8	18	57	64	3																												
					9	15	74	84	3																												
TÜ	Montag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW																				
1	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$ ₂	$\frac{80}{3}$ ₂	$\frac{83}{3}$													18	77	83																		
13	$\frac{70}{4}$	$\frac{75}{4}$	$\frac{80}{4}$	$\frac{84}{4}$	$\frac{88}{4}$												20	79	88																		
5	$\frac{75}{3}$ ₂	$\frac{80}{2}$ ₂	$\frac{85}{2}$	$\frac{88}{2}$	$\frac{91}{2}$												16	81	91																		
19	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{88}{3}$	$\frac{91}{3}$												15	84	91																		
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW																				
7	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{73}{3}$	$\frac{76}{3}$											18	67	76																		
3	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{84}{2}$ ₂													10	79	84																		
18	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{84}{3}$ ₂	$\frac{87}{3}$												18	80	87																		
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr														WH	MHG	BW																				
9	$\frac{63}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{84}{3}$												15	74	84																		
26	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$ ₂	$\frac{65}{3}$ ₂	$\frac{70}{3}$													18	63	70																		
14	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$ ₂	$\frac{87}{3}$												18	80	87																		
20	$\frac{85}{4}$	$\frac{90}{4}$	$\frac{95}{4}$	$\frac{100}{4}$	$\frac{105}{4}$												20	95	105																		
TÜ	Freitag 15:30 Uhr														WH	MHG	BW																				
8	$\frac{50}{3}$ ₂	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$ ₂	$\frac{64}{3}$													18	57	64																		
1	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{86}{3}$	$\frac{88}{3}$											18	80	88																		
3	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$ ₂	$\frac{80}{2}$ ₂	$\frac{85}{2}$	$\frac{88}{2}$												14	79	88																		
14	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$ ₄														30	78	80																		
TÜ	Samstag 09:30 Uhr														WH	MHG	BW																				
6	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$ ₂	$\frac{83}{3}$	$\frac{86}{3}$												18	79	86																		
13	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$	$\frac{85}{5}$ ₃													30	80	85																		
19	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$	$\frac{85}{5}$ ₂													25	79	85																		
25	$\frac{23}{5}$ ₂	$\frac{28}{5}$	$\frac{33}{5}$	$\frac{37}{5}$													25	29	37																		

WOCHENPLAN


BVDG

 BUNDESVERBAND
 DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:09/2017

K1-7: 330Wh/76kg/25,0t					K1-5: 285Wh/81kg/23,0t					Bel.: h																								
K1: 56					K2: 55					K3: 88					K4:					K5: 86					K6: 45					K7:				
1	20	81	90	2	6	14	78	88	2	13	48	81	91	3						18	14	82	90	2	25	27	32	39	4					
3	20	81	90	2	7	15	67	78	2	14	40	81	90	3						19	40	82	94	3	26	18	62	71	3					
5	16	82	93	2	8	14	58	66	2											20	32	98	109	4										
					9	12	76	86	2																									
TÜ	Montag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																
7	$\frac{60}{3}_2$	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{78}{2}$											15	67	78																
3	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{84}{2}_2$											10	79	84																	
14	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{87}{3}$	$\frac{90}{3}$											15	83	90																
19	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{94}{3}$											15	85	94																
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																
1	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{83}{2}$											8	77	83																	
13	$\frac{75}{3}_2$	$\frac{80}{3}$	$\frac{84}{3}$	$\frac{88}{3}$	$\frac{91}{3}$											18	82	91																
18	$\frac{75}{2}_2$	$\frac{80}{2}_2$	$\frac{84}{2}$	$\frac{87}{2}$	$\frac{90}{2}$											14	82	90																
25	$\frac{25}{5}$	$\frac{30}{5}_2$	$\frac{34}{4}$	$\frac{37}{4}$	$\frac{39}{4}$											27	32	39																
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																
9	$\frac{62}{2}$	$\frac{69}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{84}{2}$	$\frac{86}{2}$											12	76	86															
5	$\frac{73}{3}_2$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{88}{2}$	$\frac{91}{2}$	$\frac{93}{2}$											16	82	93															
20	$\frac{90}{4}_2$	$\frac{95}{4}_2$	$\frac{100}{4}_2$	$\frac{105}{4}$	$\frac{109}{4}$											32	98	109																
TÜ	Freitag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW																
8	$\frac{50}{2}_2$	$\frac{55}{2}$	$\frac{60}{2}$	$\frac{64}{2}_2$	$\frac{66}{2}$											14	58	66																
1	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{83}{2}$	$\frac{86}{2}$	$\frac{88}{2}$	$\frac{90}{2}$											12	84	90															
3	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{88}{2}$	$\frac{90}{2}$											10	84	90																
14	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$	$\frac{85}{5}_2$											25	79	85																	
TÜ	Samstag 09:30 Uhr															WH	MHG	BW																
6	$\frac{70}{2}_2$	$\frac{75}{2}_2$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{88}{2}$											14	78	88																
26	$\frac{52}{3}_2$	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{71}{3}$											18	62	71																
13	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{5}$	$\frac{80}{5}$	$\frac{85}{5}_3$											30	80	85																	
19	$\frac{75}{5}_2$	$\frac{80}{5}$	$\frac{85}{5}_2$											25	80	85																		

Trainer:

IAT Leipzig/BVDG

WOCHENPLAN



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:10/2017

K1-7: 230Wh/72kg/16,6t					K1-5: 192Wh/78kg/15,0t					Bel.: g														
K1: 45			K2: 28		K3: 54			K4:		K5: 65		K6: 38	K7:											
1	18	73	85	3	6	14	75	84	2	13	36	76	86	3	19	21	79	89	3	25	20	27	36	3
3	12	73	85	2	7	14	63	72	2	14	18	78	86	3	20	44	91	104	3	26	18	56	65	3
5	15	76	88	2																				
TÜ	Montag 15:30 Uhr											WH	MHG	BW										
6	$\frac{70}{3}$ ₂	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{84}{2}$										14	75	84								
5	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{84}{2}$	$\frac{88}{2}$								15	76	88								
13	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$ ₃										18	75	80								
20	$\frac{80}{4}$	$\frac{85}{4}$	$\frac{90}{4}$	$\frac{95}{4}$ ₃										24	90	95								
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr											WH	MHG	BW										
7	$\frac{55}{2}$ ₂	$\frac{60}{2}$	$\frac{65}{2}$ ₂	$\frac{70}{2}$	$\frac{72}{2}$									14	63	72								
3	$\frac{65}{2}$ ₂	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$									12	73	85								
14	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$ ₂	$\frac{80}{3}$	$\frac{84}{3}$	$\frac{86}{3}$									18	78	86								
19	$\frac{70}{5}$	$\frac{75}{4}$	$\frac{80}{3}$ ₂	$\frac{85}{3}$	$\frac{89}{3}$									21	79	89								
25	$\frac{22}{4}$ ₂	$\frac{28}{3}$ ₂	$\frac{32}{3}$	$\frac{36}{3}$										20	27	36								
TÜ	Freitag 15:30 Uhr											WH	MHG	BW										
1	$\frac{65}{3}$ ₂	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$									18	73	85								
26	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$ ₂	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$										18	56	65								
13	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{3}$	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{83}{3}$	$\frac{86}{3}$								18	77	86								
20	$\frac{80}{4}$	$\frac{85}{4}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$	$\frac{100}{3}$	$\frac{104}{3}$								20	91	104								



BVDG

BUNDESVERBAND
DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

K1-7: 261Wh/77kg/20,2t					K1-5: 227Wh/82kg/18,7t				Bel.: h																						
K1: 53					K2: 53				K3: 60			K4:			K5: 61			K6: 34			K7:										
1	24	81	95	2	6	14	79	90	2	13	30	85	95	3					18	10	84	93	2	25	20	30	39	5			
3	15	81	95	1	7	15	69	80	2	14	30	84	94	3					19	33	88	98	3	26	14	62	74	2			
5	14	85	98	1	8	12	58	68	2										20	18	98	112	3								
					9	12	78	89	2																						
TÜ	Montag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW													
1	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$													12	75	80													
5	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{90}{2}$	$\frac{93}{2}$	$\frac{95}{1}$	$\frac{98}{1}$										14	85	98												
19	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$	$\frac{98}{3}$										15	90	98														
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW													
7	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{2}$	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$												15	69	80												
13	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$										15	85	95														
26	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{2}$	$\frac{65}{2}$	$\frac{70}{2}$	$\frac{74}{2}$										14	62	74														
18	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{89}{2}$	$\frac{93}{2}$										10	84	93														
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr															WH	MHG	BW													
9	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{89}{2}$										12	78	89														
14	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{94}{3}$										15	85	94														
20	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{97}{3}$	$\frac{103}{3}$	$\frac{108}{3}$	$\frac{112}{3}$										18	98	112													
TÜ	Freitag 15:30 Uhr															WH	MHG	BW													
8	$\frac{50}{2}$	$\frac{55}{2}$	$\frac{60}{2}$	$\frac{64}{2}$	$\frac{68}{2}$										12	58	68														
1	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{90}{2}$	$\frac{93}{2}$	$\frac{95}{2}$										12	86	95													
3	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{90}{2}$	$\frac{95}{1}$										15	81	95														
14	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{90}{3}$										15	84	90														
TÜ	Samstag 09:30 Uhr															WH	MHG	BW													
6	$\frac{70}{2}$	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{90}{2}$										14	79	90														
13	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{90}{3}$										15	84	90														
19	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{93}{3}$										18	86	93														
25	$\frac{20}{5}$	$\frac{28}{5}$	$\frac{34}{5}$	$\frac{39}{5}$										20	30	39															

WOCHENPLAN


BVDG

 BUNDESVERBAND
 DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Jugend Sportsch u17 Musterplan

Woche:12/2017

K1-7: 213Wh/82kg/17,5t					K1-5: 196Wh/84kg/16,5t					Bel.: m																						
K1: 41			K2: 43			K3: 51			K4:		K5: 61		K6: 17		K7:																	
1	19	83	97	1	6	13	80	92	2	13	33	86	97	3					18	10	82	95	2	26	17	62	70	2				
3	12	83	97	1	7	10	71	82	2	14	18	85	95	3					19	33	90	100	3									
5	10	86	100	1	8	10	60	70	2										20	18	96	108	3									
					9	10	80	92	2																							
TÜ	Montag 15:30 Uhr													WH	MHG	BW																
1	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$														12	80	85													
5	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{90}{1}$	$\frac{95}{1}$	$\frac{98}{1}$	$\frac{100}{1}$										10	86	100													
19	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$	$\frac{100}{3}$												15	90	100													
TÜ	Dienstag 15:30 Uhr													WH	MHG	BW																
7	$\frac{60}{2}$	$\frac{66}{2}$	$\frac{72}{2}$	$\frac{77}{2}$	$\frac{82}{2}$												10	71	82													
13	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$	$\frac{97}{3}$											18	87	97													
26	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$	$\frac{65}{3}$	$\frac{70}{2}$													17	62	70													
18	$\frac{72}{2}$	$\frac{82}{2}$	$\frac{90}{2}$	$\frac{95}{2}$													10	82	95													
TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr													WH	MHG	BW																
9	$\frac{70}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{87}{2}$	$\frac{92}{2}$													10	80	92													
14	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$												18	85	95													
20	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$	$\frac{100}{3}$	$\frac{105}{3}$	$\frac{108}{3}$											18	96	108													
TÜ	Freitag 15:30 Uhr													WH	MHG	BW																
8	$\frac{50}{2}$	$\frac{55}{2}$	$\frac{60}{2}$	$\frac{65}{2}$	$\frac{70}{2}$												10	60	70													
1	$\frac{75}{1}$	$\frac{80}{1}$	$\frac{85}{1}$	$\frac{90}{1}$	$\frac{93}{1}$	$\frac{95}{1}$	$\frac{97}{1}$										7	88	97													
3	$\frac{75}{2}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{2}$	$\frac{88}{1}$	$\frac{90}{1}$	$\frac{95}{1}$	$\frac{97}{1}$										12	83	97													
TÜ	Samstag 09:30 Uhr													WH	MHG	BW																
6	$\frac{70}{3}$	$\frac{76}{3}$	$\frac{82}{3}$	$\frac{87}{2}$	$\frac{92}{2}$												13	80	92													
13	$\frac{75}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$													15	84	90													
19	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$													18	90	95													

WOCHENPLAN


BVDG

 BUNDESVERBAND
 DEUTSCHER GEWICHTHEBER

Woche:13/2017

Jugend Sportsch u17 Musterplan

K1-7: 158Wh/75kg/11,8t					K1-5: 124Wh/83kg/10,3t					Bel.: g					HWK																																												
K1: 42					K2: 10					K3: 36					K4:					K5: 36					K6: 34					K7:																													
1 17 84 100 1					7 10 67 79 2					13 18 82 92 3										19 18 84 95 3					25 20 33 40 5																																		
3 15 82 100 1										14 18 81 92 3										20 18 94 105 3					26 14 64 75 2																																		
5 10 83 95 1																																																											
TÜ																																																											
Montag 15:30 Uhr																																																											
3																														WH					MHG					BW																			
$\frac{75}{2}_2$					$\frac{80}{2}_2$																																																						
19																																																											
$\frac{75}{5}$					$\frac{80}{4}$					$\frac{85}{3}$					$\frac{90}{3}$					$\frac{95}{3}$																																							
TÜ																																																											
Dienstag 15:30 Uhr																																																											
1																																																											
$\frac{75}{2}_2$					$\frac{80}{2}_2$					$\frac{85}{1}$																																																	
5																																																											
$\frac{75}{2}$					$\frac{80}{2}_2$					$\frac{85}{1}_2$					$\frac{90}{1}$					$\frac{95}{1}$																																							
13																																																											
$\frac{70}{3}$					$\frac{75}{3}$					$\frac{80}{3}$					$\frac{85}{3}$					$\frac{90}{3}$					$\frac{92}{3}$																																		
TÜ																																																											
Mittwoch 15:30 Uhr																																																											
14																																																											
$\frac{70}{3}_2$					$\frac{80}{3}$					$\frac{85}{3}$					$\frac{90}{3}$					$\frac{92}{3}$																																							
20																																																											
$\frac{85}{3}$					$\frac{90}{3}_2$					$\frac{95}{3}$					$\frac{100}{3}$					$\frac{105}{3}$																																							
25																																																											
$\frac{25}{5}$					$\frac{30}{5}$					$\frac{35}{5}$					$\frac{40}{5}$																																												
TÜ																																																											
Freitag 09:30 Uhr																																																											
7																																																											
$\frac{60}{2}_2$					$\frac{66}{2}$					$\frac{72}{2}$					$\frac{79}{2}$																																												
26																																																											
$\frac{55}{2}$					$\frac{60}{2}_2$					$\frac{65}{2}_2$					$\frac{70}{2}$					$\frac{75}{2}$																																							
TÜ																																																											
Samstag 15:30 Uhr																																																											
1																																																											
$\frac{75}{1}$					$\frac{80}{1}$					$\frac{85}{1}$					$\frac{90}{1}$					$\frac{93}{1}$					$\frac{95}{1}$					$\frac{97}{1}$					$\frac{100}{1}$																								
3																																																											
$\frac{75}{1}_2$					$\frac{85}{1}$					$\frac{90}{1}$					$\frac{95}{1}$					$\frac{97}{1}$					$\frac{100}{1}$																																		
Hauptwettkampf																																																											