

# DUTCH STRENGTH®

LOADING CHART			on each side									
BarBell 15 kg	BarBell 20 kg	Collar 2,5 kg	25	20	15	10	5	2,5	2	1,5	1	0,5
16	21	26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
17	22	27	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
18	23	28	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
19	24	29	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
20	25	30	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
21	26	31	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
22	27	32	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-
23	28	33	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-
24	29	34	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-
25	30	35	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
26	31	36	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
27	32	37	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
28	33	38	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-
29	34	39	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
30	35	40	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
31	36	41	-	-	-	-	1	1	-	-	-	1
32	37	42	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-
33	38	43	-	-	-	-	1	1	-	1	-	-
34	39	44	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-
35	40	45	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
36	41	46	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
37	42	47	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-
38	43	48	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
39	44	49	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-
40	45	50	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-
41	46	51	-	-	-	1	-	1	-	-	-	1
42	47	52	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-
43	48	53	-	-	-	1	-	1	-	1	-	-
44	49	54	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-
45	50	55	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
46	51	56	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
47	52	57	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-
48	53	58	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-
49	54	59	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
50	55	60	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-
51	56	61	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1
52	57	62	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-
53	58	63	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-
54	59	64	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-
55	60	65	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
56	61	66	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
57	62	67	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
58	63	68	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-
59	64	69	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
60	65	70	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-
61	66	71	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1
62	67	72	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-
63	68	73	-	1	-	-	-	1	-	1	-	-
64	69	74	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-
65	70	75	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
66	71	76	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
67	72	77	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
68	73	78	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
69	74	79	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-
70	75	80	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-
71	76	81	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1
72	77	82	1	-	-	-	-	1	-	-	1	-
73	78	83	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-
74	79	84	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-
75	80	85	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
76	81	86	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1
77	82	87	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-
78	83	88	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-
79	84	89	1	-	-	-	1	-	1	-	-	-
80	85	90	1	-	-	-	1	1	-	-	-	-

# DUTCH STRENGTH®

LOADING CHART			on each side									
BarBell 15 kg	BarBell 20 kg	Collar 2,5 kg	25	20	15	10	5	2,5	2	1,5	1	0,5
81	86	91	1	-	-	-	1	1	-	-	-	1
82	87	92	1	-	-	-	1	1	-	-	1	-
83	88	93	1	-	-	-	1	1	-	1	-	-
84	89	94	1	-	-	-	1	1	1	-	-	-
85	90	95	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-
86	91	96	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1
87	92	97	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-
88	93	98	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-
89	94	99	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-
90	95	100	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-
91	96	101	1	-	-	1	-	1	-	-	-	1
92	97	102	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-
93	98	103	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-
94	99	104	1	-	-	1	-	1	1	-	-	-
95	100	105	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
96	101	106	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1
97	102	107	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-
98	103	108	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-
99	104	109	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-
100	105	110	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-
101	106	111	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1
102	107	112	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-
103	108	113	1	-	1	-	-	1	-	1	-	-
104	109	114	1	-	1	-	-	1	1	-	-	-
105	110	115	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
106	111	116	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1
107	112	117	1	1	-	-	-	-	-	-	1	-
108	113	118	1	1	-	-	-	-	-	1	-	-
109	114	119	1	1	-	-	-	-	1	-	-	-
110	115	120	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-
111	116	121	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1
112	117	122	1	1	-	-	-	1	-	-	1	-
113	118	123	1	1	-	-	-	1	-	1	-	-
114	119	124	1	1	-	-	-	1	1	-	-	-
115	120	125	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
116	121	126	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1
117	122	127	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-
118	123	128	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-
119	124	129	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-
120	125	130	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-
121	126	131	2	-	-	-	-	1	-	-	-	1
122	127	132	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-
123	128	133	2	-	-	-	-	1	-	1	-	-
124	129	134	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-
125	130	135	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-
126	131	136	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1
127	132	137	2	-	-	-	1	-	-	-	1	-
128	133	138	2	-	-	-	1	-	-	1	-	-
129	134	139	2	-	-	-	1	-	1	-	-	-
130	135	140	2	-	-	-	1	1	-	-	-	-
131	136	141	2	-	-	-	1	1	-	-	-	1
132	137	142	2	-	-	-	1	1	-	-	1	-
133	138	143	2	-	-	-	1	1	-	1	-	-
134	139	144	2	-	-	-	1	1	1	-	-	-
135	140	145	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-
136	141	146	2	-	-	1	-	-	-	-	-	1
137	142	147	2	-	-	1	-	-	-	-	1	-
138	143	148	2	-	-	1	-	-	-	1	-	-
139	144	149	2	-	-	1	-	-	1	-	-	-
140	145	150	2	-	-	1	-	1	-	-	-	-
141	146	151	2	-	-	1	-	1	-	-	-	1
142	147	152	2	-	-	1	-	1	-	-	1	-
143	148	153	2	-	-	1	-	1	-	1	-	-
144	149	154	2	-	-	1	-	1	1	-	-	-
145	150	155	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-