

# DUTCH STRENGTH®

LOADING CHART			on each side									
BarBell 5 kg	BarBell 7,5 kg	Barbell 8 kg	25	20	15	10	5	2,5	2	1,5	1	0,5
6	8,5	9					-	-	-	-	-	1
7	9,5	10					-	-	-	-	1	-
8	10,5	11					-	-	-	1	-	-
9	11,5	12					-	-	1	-	-	-
10	12,5	13					-	1	-	-	-	-
11	13,5	14					-	1	-	-	-	1
12	14,5	15					-	1	-	-	1	-
13	15,5	16					-	1	-	1	-	-
14	16,5	17					-	1	1	-	-	-
15	17,5	18					1	-	-	-	-	-
16	18,5	19					1	-	-	-	-	1
17	19,5	20					1	-	-	-	1	-
18	20,5	21					1	-	-	1	-	-
19	21,5	22					1	-	1	-	-	-
20	22,5	23					1	1	-	-	-	-
21	23,5	24					1	1	-	-	-	1
22	24,5	25					1	1	-	-	1	-
23	25,5	26					1	1	-	1	-	-
24	26,5	27					1	1	1	-	-	-

not advised,  
also check if the  
technique discs  
on the side can  
be dropped or not

# DUTCH STRENGTH®

LOADING CHART			on each side									
BarBell 10 kg	BarBell 12 kg	Barbell 13 kg	25	20	15	10	5	2,5	2	1,5	1	0,5
11	13	14					-	-	-	-	-	1
12	14	15					-	-	-	-	1	-
13	15	16					-	-	-	1	-	-
14	16	17					-	-	1	-	-	-
15	17	18					-	1	-	-	-	-
16	18	19					-	1	-	-	-	1
17	19	20					-	1	-	-	1	-
18	20	21					-	1	-	1	-	-
19	21	22					-	1	1	-	-	-
20	22	23					1	-	-	-	-	-
21	23	24					1	-	-	-	-	1
22	24	25					1	-	-	-	1	-
23	25	26					1	-	-	1	-	-
24	26	27					1	-	1	-	-	-
25	27	28					1	1	-	-	-	-
26	28	29					1	1	-	-	-	1
27	29	30					1	1	-	-	1	-
28	30	31					1	1	-	1	-	-
29	31	32					1	1	1	-	-	-

not advised,  
also check if the  
technique discs  
on the side can  
be dropped or not