

DUTCH STRENGTH®

LOADING CHART			on each side							
BarBell 15 kg	BarBell 20 kg	Collar 2,5 kg	25	20	15	10	5	2,5	1,25	
17,5	22,5	27,5	-	-	-	-	-	-	1	
20	25	30	-	-	-	-	-	1	-	
22,5	27,5	32,5	-	-	-	-	-	1	1	
25	30	35	-	-	-	-	1	-	-	
27,5	32,5	37,5	-	-	-	-	1	-	1	
30	35	40	-	-	-	-	1	1	-	
32,5	37,5	42,5	-	-	-	-	1	1	1	
35	40	45	-	-	-	1	-	-	-	
37,5	42,5	47,5	-	-	-	1	-	-	1	
40	45	50	-	-	-	1	-	1	-	
42,5	47,5	52,5	-	-	-	1	-	1	1	
45	50	55	-	-	1	-	-	-	-	
47,5	52,5	57,5	-	-	1	-	-	-	1	
50	55	60	-	-	1	-	-	1	-	
52,5	57,5	62,5	-	-	1	-	-	1	1	
55	60	65	-	1	-	-	-	-	-	
57,5	62,5	67,5	-	1	-	-	-	-	1	
60	65	70	-	1	-	-	-	1	-	
62,5	67,5	72,5	-	1	-	-	-	1	1	
65	70	75	1	-	-	-	-	-	-	
67,5	72,5	77,5	1	-	-	-	-	-	1	
70	75	80	1	-	-	-	-	1	-	
72,5	77,5	82,5	1	-	-	-	-	1	1	
75	80	85	1	-	-	-	1	-	-	
77,5	82,5	87,5	1	-	-	-	1	-	1	
80	85	90	1	-	-	-	1	1	-	
82,5	87,5	92,5	1	-	-	-	1	1	1	
85	90	95	1	-	-	1	-	-	-	
87,5	92,5	97,5	1	-	-	1	-	-	1	
90	95	100	1	-	-	1	-	1	-	
92,5	97,5	102,5	1	-	-	1	-	1	1	
95	100	105	1	-	1	-	-	-	-	
97,5	102,5	107,5	1	-	1	-	-	-	1	
100	105	110	1	-	1	-	-	1	-	
102,5	107,5	112,5	1	-	1	-	-	1	1	
105	110	115	1	1	-	-	-	-	-	
107,5	112,5	117,5	1	1	-	-	-	-	1	
110	115	120	1	1	-	-	-	1	-	
112,5	117,5	122,5	1	1	-	-	-	1	1	
115	120	125	2	-	-	-	-	-	-	

DUTCH STRENGTH®

LOADING CHART			on each side							
BarBell 15 kg	BarBell 20 kg	Collar 2,5 kg	25	20	15	10	5	2,5	1,25	
117,5	122,5	127,5	2	-	-	-	-	-	1	
120	125	130	2	-	-	-	-	1	-	
122,5	127,5	132,5	2	-	-	-	-	1	1	
125	130	135	2	-	-	-	1	-	-	
127,5	132,5	137,5	2	-	-	-	1	-	1	
130	135	140	2	-	-	-	1	1	-	
132,5	137,5	142,5	2	-	-	-	1	1	1	
135	140	145	2	-	-	1	-	-	-	
137,5	142,5	147,5	2	-	-	1	-	-	1	
140	145	150	2	-	-	1	-	1	-	
142,5	147,5	152,5	2	-	-	1	-	1	1	
145	150	155	2	-	1	-	-	-	-	
147,5	152,5	157,5	2	-	1	-	-	-	1	
150	155	160	2	-	1	-	-	1	-	
152,5	157,5	162,5	2	-	1	-	-	1	1	
155	160	165	2	1	-	-	-	-	-	
157,5	162,5	167,5	2	1	-	-	-	-	1	
160	165	170	2	1	-	-	-	1	-	
162,5	167,5	172,5	2	1	-	-	-	1	1	
165	170	175	3	-	-	-	-	-	-	
167,5	172,5	177,5	3	-	-	-	-	-	1	
170	175	180	3	-	-	-	-	1	-	
172,5	177,5	182,5	3	-	-	-	-	1	1	
175	180	185	3	-	-	-	1	-	-	
177,5	182,5	187,5	3	-	-	-	1	-	1	
180	185	190	3	-	-	-	1	1	-	
182,5	187,5	192,5	3	-	-	-	1	1	1	
185	190	195	3	-	-	1	-	-	-	
187,5	192,5	197,5	3	-	-	1	-	-	1	
190	195	200	3	-	-	1	-	1	-	
192,5	197,5	202,5	3	-	-	1	-	1	1	
195	200	205	3	-	1	-	-	-	-	
197,5	202,5	207,5	3	-	1	-	-	-	1	
200	205	210	3	-	1	-	-	1	-	
202,5	207,5	212,5	3	-	1	-	-	1	1	
205	210	215	3	1	-	-	-	-	-	
207,5	212,5	217,5	3	1	-	-	-	-	1	
210	215	220	3	1	-	-	-	1	-	
212,5	217,5	222,5	3	1	-	-	-	1	1	
215	220	225	4	-	-	-	-	-	-	

DUTCH STRENGTH®

LOADING CHART			on each side							
BarBell 15 kg	BarBell 20 kg	Collar 2,5 kg	25	20	15	10	5	2,5	1,25	
217,5	222,5	227,5	4	-	-	-	-	-	1	
220	225	230	4	-	-	-	-	1	-	
222,5	227,5	232,5	4	-	-	-	-	1	1	
225	230	235	4	-	-	-	1	-	-	
227,5	232,5	237,5	4	-	-	-	1	-	1	
230	235	240	4	-	-	-	1	1	-	
232,5	237,5	242,5	4	-	-	-	1	1	1	
235	240	245	4	-	-	1	-	-	-	
237,5	242,5	247,5	4	-	-	1	-	-	1	
240	245	250	4	-	-	1	-	1	-	
242,5	247,5	252,5	4	-	-	1	-	1	1	
245	250	255	4	-	1	-	-	-	-	
247,5	252,5	257,5	4	-	1	-	-	-	1	
250	255	260	4	-	1	-	-	1	-	
252,5	257,5	262,5	4	-	1	-	-	1	1	
255	260	265	4	1	-	-	-	-	-	
257,5	262,5	267,5	4	1	-	-	-	-	1	
260	265	270	4	1	-	-	-	1	-	
262,5	267,5	272,5	4	1	-	-	-	1	1	
265	270	275	5	-	-	-	-	-	-	
267,5	272,5	277,5	5	-	-	-	-	-	1	
270	275	280	5	-	-	-	-	1	-	
272,5	277,5	282,5	5	-	-	-	-	1	1	
275	280	285	5	-	-	-	1	-	-	
277,5	282,5	287,5	5	-	-	-	1	-	1	
280	285	290	5	-	-	-	1	1	-	
282,5	287,5	292,5	5	-	-	-	1	1	1	
285	290	295	5	-	-	1	-	-	-	
287,5	292,5	297,5	5	-	-	1	-	-	1	
290	295	300	5	-	-	1	-	1	-	
292,5	297,5	302,5	5	-	-	1	-	1	1	
295	300	305	5	-	1	-	-	-	-	
297,5	302,5	307,5	5	-	1	-	-	-	1	
300	305	310	5	-	1	-	-	1	-	
302,5	307,5	312,5	5	-	1	-	-	1	1	
305	310	315	5	1	-	-	-	-	-	
307,5	312,5	317,5	5	1	-	-	-	-	1	
310	315	320	5	1	-	-	-	1	-	
312,5	317,5	322,5	5	1	-	-	-	1	1	
315	320	325	6	-	-	-	-	-	-	