

Belastningsschema - (*Klovarschema*)

Skivstången skall alltid belastas (*klovas*) med minsta möjliga antal vikter.

Skivstång = 20kg samt

lås (*klov*) = 2,5 kg

används alltid som grund.

Belastningsschemat visar stångens ena sida, stång och lås visas ej på bilden.

Följande färger används:

25 kg = 

20 kg = 

15 kg = 

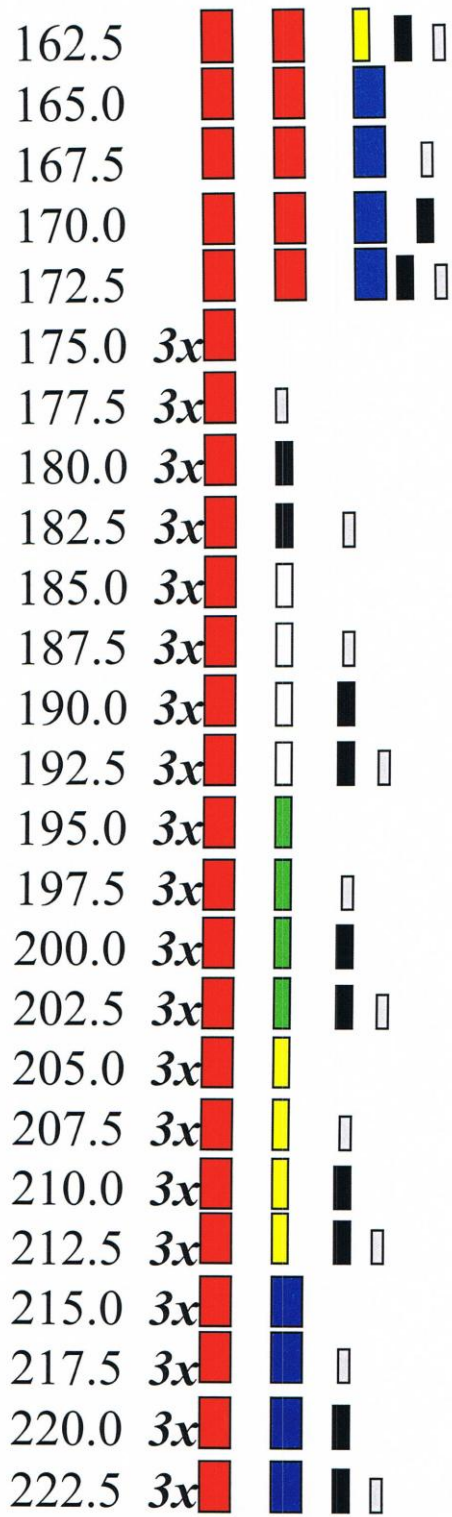
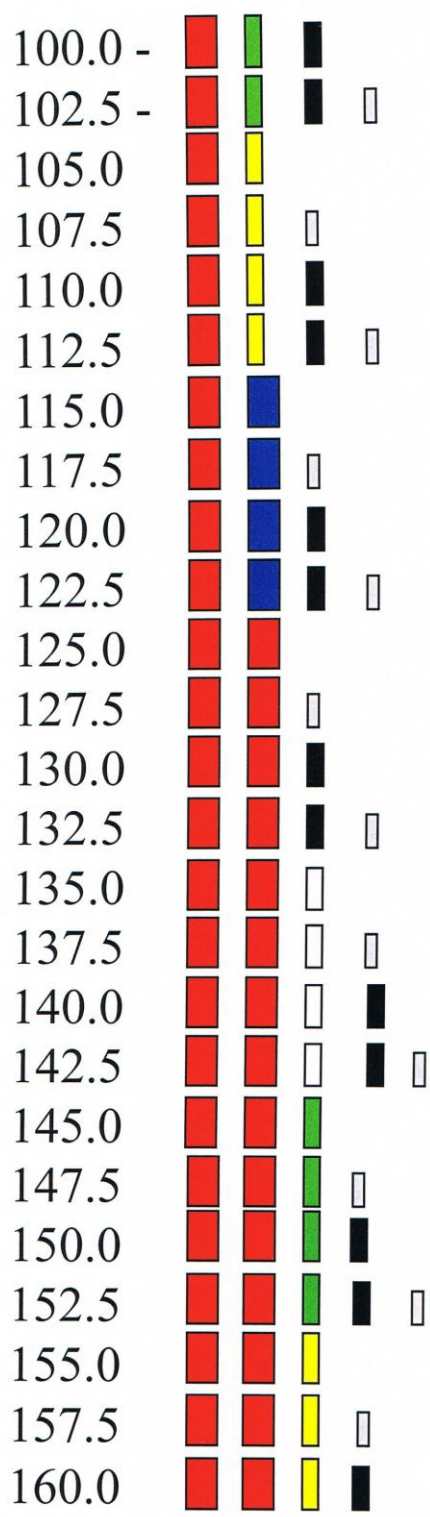
10 kg = 

5 kg = 

2,5 kg = 

1,25 kg = 





225.0	4x			
227.5	4x			
230.0	4x			
232.5	4x			
235.0	4x			
237.5	4x			
240.0	4x			
242.5	4x			
245.0	4x			
247.5	4x			
250.0	4x			
252.5	4x			
255.0	4x			
257.5	4x			
260.0	4x			
262.5	4x			
265.0	4x			
267.5	4x			
270.0	4x			
272.5	4x			
275.0	5x			
277.5	5x			
280.0	5x			
282.5	5x			
285.0	5x			
287.5	5x			
290.0	5x			
292.5	5x			
295.0	5x			
297.5	5x			
300.0	5x			
302.5	5x			
305.0	5x			
307.5	5x			
310.0	5x			
312.5	5x			
315.0	5x			
317.5	5x			
320.0	5x			
322.5	5x			
325.0	6x			
327.5	6x			
330.0	6x			
332.5	6x			
335.0	6x			
337.5	6x			
340.0	6x			
342.5	6x			
345.0	6x			
347.5	6x			

350.0	6x			
352.5	6x			
355.0	6x			
357.5	6x			
360.0	6x			
362.5	6x			
365.0	6x			
367.5	6x			
370.0	6x			
372.5	6x			
375.0	7x			
377.5	7x			
380.0	7x			
382.5	7x			
385.0	7x			
387.5	7x			
390.0	7x			
392.5	7x			
395.0	7x			
397.5	7x			
400.0	7x			
402.5	7x			
405.0	7x			
407.5	7x			
410.0	7x			

412.5	7x			
415.0	7x			
417.5	7x			
420.0	7x			
422.5	7x			
425.0	8x			
427.5	8x			
430.0	8x			
432.5	8x			
435.0	8x			
437.5	8x			
440.0	8x			
442.5	8x			
445.0	8x			
447.5	8x			
450.0	8x			