

0,5
1
1,5
2
2,5
5

COME CARICARE CORRETTAMENTE IL BILANCIERE MASCHILE - R.T.I. 2013 - 2016
 Da kg 26 a 230 con barra da kg 20 e due morsetti da kg 2,5, inclusi nel peso

10
15
20
25

Ideato e realizzato da Fabiano Blasutig - CNUG FIFE 2013

Morsetto	R kg	B kg	G kg	V kg	B kg	R kg	B kg	G kg	V kg	B kg
kg	25	20	15	10	5	2,5	2	1,5	1	0,5

12,5

70

Dischi e morsetto - kg		Peso barra kg		Dischi e morsetto - kg	
0,5	2,5	26	20	2,5	0,5
1	2,5	27	20	2,5	1
1,5	2,5	28	20	2,5	1,5
2	2,5	29	20	2,5	2
2,5	2,5	30	20	2,5	2,5
0,5	2,5	31	20	2,5	0,5
1	2,5	32	20	2,5	1
1,5	2,5	33	20	2,5	1,5
2	2,5	34	20	2,5	2
2,5	5	35	20	5	2,5
0,5	5	36	20	5	2,5
1	5	37	20	5	2,5
1,5	5	38	20	5	2,5
2	5	39	20	5	2,5
2,5	5	40	20	5	2,5
0,5	5	41	20	5	2,5
1	5	42	20	5	2,5
1,5	5	43	20	5	2,5
2	5	44	20	5	2,5
2,5	10	45	20	10	2,5
0,5	10	46	20	10	2,5
1	10	47	20	10	2,5
1,5	10	48	20	10	2,5
2	10	49	20	10	2,5
2,5	10	50	20	10	2,5
0,5	10	51	20	10	2,5
1	10	52	20	10	2,5
1,5	10	53	20	10	2,5
2	10	54	20	10	2,5
2,5	15	55	20	15	2,5
0,5	15	56	20	15	2,5
1	15	57	20	15	2,5
1,5	15	58	20	15	2,5
2	15	59	20	15	2,5
2,5	15	60	20	15	2,5
0,5	15	61	20	15	2,5
1	15	62	20	15	2,5
1,5	15	63	20	15	2,5
2	15	64	20	15	2,5
2,5	20	65	20	20	2,5
0,5	20	66	20	20	2,5
1	20	67	20	20	2,5
1,5	20	68	20	20	2,5
2	20	69	20	20	2,5
2,5	20	70	20	20	2,5
0,5	20	71	20	20	2,5
1	20	72	20	20	2,5
1,5	20	73	20	20	2,5
2	20	74	20	20	2,5
2,5	25	75	20	25	2,5
0,5	25	76	20	25	2,5
1	25	77	20	25	2,5
1,5	25	78	20	25	2,5
2	25	79	20	25	2,5
2,5	25	80	20	25	2,5
0,5	25	81	20	25	2,5
1	25	82	20	25	2,5
1,5	25	83	20	25	2,5
2	25	84	20	25	2,5
2,5	5	85	20	25	5
0,5	5	86	20	25	5
1	5	87	20	25	5
1,5	5	88	20	25	5
2	5	89	20	25	5
2,5	5	90	20	25	5
0,5	5	91	20	25	5
1	5	92	20	25	5
1,5	5	93	20	25	5
2	5	94	20	25	5
2,5	10	95	20	25	10
0,5	10	96	20	25	10
1	10	97	20	25	10
1,5	10	98	20	25	10
2	10	99	20	25	10
2,5	10	100	20	25	10
0,5	10	101	20	25	10
1	10	102	20	25	10
1,5	10	103	20	25	10
2	10	104	20	25	10
2,5	15	105	20	25	15
0,5	15	106	20	25	15
1	15	107	20	25	15
1,5	15	108	20	25	15
2	15	109	20	25	15
2,5	15	110	20	25	15
0,5	15	111	20	25	15
1	15	112	20	25	15
1,5	15	113	20	25	15
2	15	114	20	25	15
2,5	20	115	20	25	20
0,5	20	116	20	25	20
1	20	117	20	25	20
1,5	20	118	20	25	20
2	20	119	20	25	20

0,5
1
1,5
2
2,5
5

COME CARICARE CORRETTAMENTE IL BILANCIERE MASCHILE - R.T.I. 2013 - 2016
 Da kg 26 a 230 con barra da kg 20 e due morsetti da kg 2,5, inclusi nel peso

Ideato e realizzato da Fabiano Blasutig - CNUG FIPE 2013

10
15
20
25

Morsetto	R kg	B kg	G kg	V kg	B kg	R kg	B kg	G kg	V kg	B kg
2,5	25	20	15	10	5	2,5	2	1,5	1	0,5

Dischi e morsetto - kg			Peso barra kg			Dischi e morsetto - kg		
0,5	2,5	2,5	120	20	2,5	2,5	20	2,5
1	2,5	2,5	121	20	2,5	2,5	20	0,5
1,5	2,5	2,5	122	20	2,5	2,5	20	2,5
2	2,5	2,5	123	20	2,5	2,5	20	1,5
	2,5	2,5	124	20	2,5	2,5	20	2
	2,5	2,5	125	20	2,5	2,5	20	
0,5	2,5	2,5	126	20	2,5	2,5	20	0,5
1	2,5	2,5	127	20	2,5	2,5	20	1
1,5	2,5	2,5	128	20	2,5	2,5	20	1,5
2	2,5	2,5	129	20	2,5	2,5	20	2
	2,5	2,5	130	20	2,5	2,5	20	
0,5	2,5	2,5	131	20	2,5	2,5	20	0,5
1	2,5	2,5	132	20	2,5	2,5	20	1
1,5	2,5	2,5	133	20	2,5	2,5	20	1,5
2	2,5	2,5	134	20	2,5	2,5	20	2
	2,5	2,5	135	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	136	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	137	20	2,5	2,5	20	
0,5	2,5	5	138	20	2,5	2,5	20	0,5
1	2,5	5	139	20	2,5	2,5	20	1
1,5	2,5	5	140	20	2,5	2,5	20	1,5
2	2,5	5	141	20	2,5	2,5	20	2
	2,5	5	142	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	143	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	144	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	145	20	2,5	2,5	20	
0,5	2,5	10	146	20	2,5	2,5	20	0,5
1	2,5	10	147	20	2,5	2,5	20	1
1,5	2,5	10	148	20	2,5	2,5	20	1,5
2	2,5	10	149	20	2,5	2,5	20	2
	2,5	10	150	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	151	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	152	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	153	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	154	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	155	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	156	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	157	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	158	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	159	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	160	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	161	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	162	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	163	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	164	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	165	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	166	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	167	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	168	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	169	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	170	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	171	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	172	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	173	20	2,5	2,5	20	
	2,5	20	174	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	175	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	176	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	177	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	178	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	179	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	180	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	181	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	182	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	183	20	2,5	2,5	20	
	2,5	25	184	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	185	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	186	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	187	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	188	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	189	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	190	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	191	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	192	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	193	20	2,5	2,5	20	
	2,5	5	194	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	195	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	196	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	197	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	198	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	199	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	200	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	201	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	202	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	203	20	2,5	2,5	20	
	2,5	10	204	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	205	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	206	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	207	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	208	20	2,5	2,5	20	
	2,5	15	209	20	2,5	2,5	20	

0,5
1
1,5
2
2,5
5

COME CARICARE CORRETTAMENTE IL BILANCIERE FEMMINILE - R.T.I. 2013 - 2016
Da kg 21 a 130 con barra da kg 15 e due morsetti da kg 2,5 ciascuno, inclusi nel peso

Ideato e realizzato da Fabrizio Blasutig - CNUG FIPE 2013

Morsetto	R kg	B kg	G kg	V kg	B kg	R kg	B kg	G kg	V kg	B kg
2,5	25	20	15	10	5	2,5	2	1,5	1	0,5

10
15
20
25

Dischi e morsetto - kg		Peso barra kg		Dischi e morsetto - kg	
0,5	2,5	21	15	2,5	0,5
1	2,5	22	15	2,5	1
1,5	2,5	23	15	2,5	1,5
2	2,5	24	15	2,5	2
2,5	2,5	25	15	2,5	2,5
0,5	2,5	26	15	2,5	2,5
1	2,5	27	15	2,5	2,5
1,5	2,5	28	15	2,5	2,5
2	2,5	29	15	2,5	2,5
2,5	5	30	15	5	2,5
0,5	2,5	31	15	5	2,5
1	2,5	32	15	5	2,5
1,5	2,5	33	15	5	2,5
2	2,5	34	15	5	2,5
2,5	2,5	35	15	5	2,5
0,5	2,5	36	15	5	2,5
1	2,5	37	15	5	2,5
1,5	2,5	38	15	5	2,5
2	2,5	39	15	5	2,5
2,5	10	40	15	10	2,5
0,5	2,5	41	15	10	2,5
1	2,5	42	15	10	2,5
1,5	2,5	43	15	10	2,5
2	2,5	44	15	10	2,5
2,5	2,5	45	15	10	2,5
0,5	2,5	46	15	10	2,5
1	2,5	47	15	10	2,5
1,5	2,5	48	15	10	2,5
2	2,5	49	15	10	2,5
2,5	15	50	15	15	2,5
0,5	2,5	51	15	15	2,5
1	2,5	52	15	15	2,5
1,5	2,5	53	15	15	2,5
2	2,5	54	15	15	2,5
2,5	2,5	55	15	15	2,5
0,5	2,5	56	15	15	2,5
1	2,5	57	15	15	2,5
1,5	2,5	58	15	15	2,5
2	2,5	59	15	15	2,5
2,5	20	60	15	20	2,5
0,5	2,5	61	15	20	2,5
1	2,5	62	15	20	2,5
1,5	2,5	63	15	20	2,5
2	2,5	64	15	20	2,5
2,5	2,5	65	15	20	2,5
0,5	2,5	66	15	20	2,5
1	2,5	67	15	20	2,5
1,5	2,5	68	15	20	2,5
2	2,5	69	15	20	2,5
2,5	25	70	15	25	2,5
0,5	2,5	71	15	25	2,5
1	2,5	72	15	25	2,5
1,5	2,5	73	15	25	2,5
2	2,5	74	15	25	2,5
2,5	2,5	75	15	25	2,5
0,5	2,5	76	15	25	2,5
1	2,5	77	15	25	2,5
1,5	2,5	78	15	25	2,5
2	2,5	79	15	25	2,5
2,5	5	80	15	25	5
0,5	2,5	81	15	25	5
1	2,5	82	15	25	5
1,5	2,5	83	15	25	5
2	2,5	84	15	25	5
2,5	2,5	85	15	25	5
0,5	2,5	86	15	25	5
1	2,5	87	15	25	5
1,5	2,5	88	15	25	5
2	2,5	89	15	25	5
2,5	10	90	15	25	10
0,5	2,5	91	15	25	10
1	2,5	92	15	25	10
1,5	2,5	93	15	25	10
2	2,5	94	15	25	10
2,5	2,5	95	15	25	10
0,5	2,5	96	15	25	10
1	2,5	97	15	25	10
1,5	2,5	98	15	25	10
2	2,5	99	15	25	10
2,5	15	100	15	25	15
0,5	2,5	101	15	25	15
1	2,5	102	15	25	15
1,5	2,5	103	15	25	15
2	2,5	104	15	25	15
2,5	2,5	105	15	25	15
0,5	2,5	106	15	25	15
1	2,5	107	15	25	15
1,5	2,5	108	15	25	15
2	2,5	109	15	25	15
2,5	20	110	15	25	20
0,5	2,5	111	15	25	20
1	2,5	112	15	25	20
1,5	2,5	113	15	25	20
2	2,5	114	15	25	20
2,5	2,5	115	15	25	20
0,5	2,5	116	15	25	20
1	2,5	117	15	25	20
1,5	2,5	118	15	25	20
2	2,5	119	15	25	20
2,5	25	120	15	25	25
0,5	2,5	121	15	25	25
1	2,5	122	15	25	25
1,5	2,5	123	15	25	25
2	2,5	124	15	25	25
2,5	2,5	125	15	25	25
0,5	2,5	126	15	25	25
1	2,5	127	15	25	25
1,5	2,5	128	15	25	25
2	2,5	129	15	25	25
2,5	5	130	15	25	5