

Ben, Bryst, Skulder	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9
	60%	65%	70%	72,5%	75%	77,5%	80%	82,5%	85%

Squat

Se 1. ark

Bænkpres

Se 1. ark

BB skrå bænkpres	30	32	36	36	38	38	40	42	42
DB skrå flyes	16	18	20	20	22	22	22	24	24
BB Militær pres	42,5	45	50	50	52,5	55	55	57,5	60
DB Lateral raise	10	10	12	12	12	12	12	14	14
Face pulls	55	60	65	65	70	70	70	75	75

4 sæt i alle øvelser på nær bænkpres,dødløft og squat