

Dødløft, Biceps, Triceps, Mave	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%

Dødløft					Se 1. ark				
Dips	6	8	10	12	12	15	15	20	20
Fransk pres	32,5	35	37,5	40	42,5	42,5	45	45	47,5
BB curl	40	42,5	45	47,5	50	50	52,5	52,5	55
Preacher curl	30	32,5	35	37,5	37,5	40	40	42,5	42,5
Rope curl	40	45	50	50	55	55	55	60	60
Knelling crunch	55	60	65	70	70	75	75	80	80

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