

Ryg, Biceps, Triceps	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%
Pullups	6	6	8	8	10	10	12	12	15
Yates row	55	60	65	70	70	75	75	80	80
Cable row	50	55	60	60	65	65	70	70	70
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
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

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