

Program 28 Smolov bænkb

Dag	Smolov	Bænkpres	Squat	Pull-ups	En-arms-roning	Ez-curl	Lægge
			5x5	8 sæt til max 5	5x8	5x8	5x8
	70	6x6					
	75	6x6					
	77½	6x6					
	Smolov	Bænkpres	Pwr shrugs	Dødløft	Rear delts	Tri ext	FCT
			5x6	8 sæt til max 5	5x8	5x8	5x8
	75	7x5					
	80	7x5					
	82½	7x5					
	Smolov	Bænkpres	Squat	Pull-ups	En-arms-roning	Ez-curl	Lægge
			5x5	8x5	5x8	5x8	5x8
	80	8x4					
	85	8x4					
	87½	8x4					
	Smolov	Bænkpres	Pwr shrugs	Dødløft	Rear delts	Tri ext	FCT
			5x6	8x5	5x8	5x8	5x8
	85	10x3					
	90	10x3					
	92½	10x3					

- Skub
- Ben
- Mave
- Træk
- Bagkæde