

	Rotation 1 1½ minut mellem hvert sæt 80% af 1RM 8 sæt X 4 gentagelser	Rotation 2 1 minut mellem hvert sæt 82,5% af 1RM 10 sæt X 3 gentagelser	Rotation 3 45 sekunder mellem hvert sæt 85% af 1RM 12 sæt X 2 gentagelser
Dag 1 Front squat Bænkpres Pendley rows			
Dag 3 Dødløft Military press chinups			
Dag 5 Olympisk Squat Incline Bænkpres Yates rows			