

Uge 1

Dødløft						
		Set	reps	% af 1RM	1 RM	Rest
Dag 1 (tung dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	170kg	2 min
Working sets		4	3	90%	170 kg	2 min
Dag 2 (let dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	170kg	2 min
Working sets		4	5	85%	170 kg	2 min

Uge 3

Dødløft						
		Set	reps	% af 1RM	1 RM	Rest
Dag 1 (tung dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	172,5kg	2 min
Working sets		4	3	90%	172,5kg	2 min
Dag 2 (let dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	172,5kg	2 min
Working sets		4	5	85%	172,5kg	2 min

Uge 5

Dødløft						
		Set	reps	% af 1RM	1 RM	Rest
Dag 1 (tung dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	175kg	2 min
Working sets		4	3	90%	175kg	2 min
Dag 2 (let dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	175kg	2 min
Working sets		4	5	85%	175kg	2 min

Uge 7

Dødløft						
		Set	reps	% af 1RM	1 RM	Rest

Dag 1 (tung dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	177,5kg	2 min
Working sets		4	3	90%	177,5kg	2 min
Dag 2 (let dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	177,5kg	2 min
Working sets		4	5	85%	177,5kg	2 min

Uge 10

Dødløft						
		Set	reps	% af 1RM	1 RM	Rest
Dag 1 (tung dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	180kg	2 min
Working sets		4	3	90%	180kg	2 min
Dag 2 (let dag)						
Opvarmning		3	5	vælg selv	180kg	2 min
Working sets		4	5	85%	180kg	2 min

SÅ DET MAX TEST TID. NU HOLDER DU 3-4 DAGES FULD REST FRA ALT TRÆNING! EFTER 3-4 D

Max test i dødløft					
Dødløft					
Opvarmningsæt	set	reps	KG	Rest (VIGTIGT!)	
		1	6	60	2 min
		1	6	100	2 min
		1	2	140	2 min
		1	1	160	3 min
		1	1	170	3 min
		1	1	180	5 min
		1	1	185	5 min
		1	1	190	5 min

AGES REST KØRER DU FØLGENDE: