

Nybegynnerprogrammet

Økt A		Set	Rep	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Goblet squat	3	10								
A2	Nedtrekk underhåndsgrep	3	10	60s							
B1	Rumensk markløft	3	10								
B2	Pushups på stang	3	10	60s							
C1	Splittknebøy	3	10								
C2	Sittende roing bredt grep	3	10	60s							
D	Planke + Sideplanke	2	P	60s							
Økt B		Set	Rep	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Goblet squat	3	8								
A2	Chinups med strikk	3	8	60s							
B1	Markløft med kettlebell	3	8								
B2	Benkpress med hantler	3	8	60s							
C1	Hipthrust med hantel	3	8								
C2	Omvendt roing	4	8	60s							
D	Sideplanke	2	P	60s							
Økt C		Set	Rep	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Utfall bakover	3	8								
A2	Nedtrekk underhåndsgrep	3	8	60s							
B1	Rumensk markløft	3	8								
B2	Pushups på stang	3	P	60s							
C1	Frontbøy teknikktraining	3	6-10								
C2	Sittende roing bredt grep	4	8	60s							
D	Planke	2	P	60s							

Uke 1-3

Økt A 3 ganger i uken

Uke 4-6

Økt B og C alternerer