	Dag 1 Fullkropp	Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A	Rumensk markløft	4	5	2-0-X-1	2 min							
B1	Frontbøy	4	5	2-0-1-1								
B2	Chinups	4	5	2-0-X-0	60-90 sek							
C1	Pushups med ekstra belastning	4	5	2-0-X-1								
C2	Sittende roing	4	5	2-0-X-0	60-90 sek							
D1	Hipthrust	4	5	2-0-1-1								
D2	Anti rotasjonspress	2	5x10s	-	60-90 sek							
	Dag 2 Spesialisering	**Set**	**Rep**	**TEMPO**	**Pause**	**Uke 1**	**Uke 2**	**Uke 3**	**Uke 4**	**Uke 5**	**Uke 6**	**Deload**
A	Hipthrust	3	8	2-0-X-1	90 sek							
B	Bulgarsk splittknebøy hoftedom.	3	8	2-0-X-1	90 sek							
C	Rygghev	3	8	2-0-X-1	90 sek							
D1	Lårcurl på ball	3	8	2-0-1-1								
D2	Trepunks hofteekstensjon	3	15 per ben	2-0-1-1	60 sek							
E	Sideplanke	2	P	-	60 sek							
	Dag 3 Spesialisering 2	**Set**	**Rep**	**TEMPO**	**Pause**	**Uke 1**	**Uke 2**	**Uke 3**	**Uke 4**	**Uke 5**	**Uke 6**	**Deload**
A	Glutebridge	3	12	2-0-X-1	60 sek							
B	Ettbens RDL (Vanlig eller splitt)	3	12	2-0-X-0	60 sek							
C	Gående utfall	3	15 per ben	1-0-1-0	90 sek							
D	Glutebridge med hantel - Dropps	3	10-10-Drop	2-0-1-1	60 sek							
E1	RKC Planke	2	4x10s	-								
E2	Sideliggende kamskjell	2	20-30	2-0-2-0	45 sek							
	Dag 4 Fullkropp ekstradag	**Set**	**Rep**	**TEMPO**	**Pause**	**Uke 1**	**Uke 2**	**Uke 3**	**Uke 4**	**Uke 5**	**Uke 6**	**Deload**
A1	Goblet squat	5	10	2-0-1-0	0s							
A2	Benkpress hantler	5	10	2-0-1-0	0s							
A3	Sittende roing	5	10	2-0-1-0	0s							
A4	Hip-Thrust med hantel	5	10	2-0-1-0	0s							
A5	Utfall bakover	5	10 per side	1-0-10	90s							
B	Reverse crunch	3	10-20	3-0-1-0								