

Dag 1 Fullkropp		Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A	Markløft	3	5	2-1-X-1	2 min							
B1	Hipthrust med stang	3	5	2-0-X-1								
B2	Chinups med vekt	4	5	2-0-X-0	60-90 sek							
C1	Pushups i slynger	3	5	2-0-X-1								
C2	Sittende roing	4	6-8	2-0-X-0	60-90 sek							
D1	Sideliggende abduksjon	2	12-20	2-0-1-1								
D2	Anti rotasjonpress	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	Glutebridge med stang	4	8	2-1-X-1	90 sek							
B	Frontbøy	3	8	2-0-1-1	90 sek							
C	Rygghev med vekt	3	8	2-0-X-1	90 sek							
D1	Ettbens hipthrust eROM+Belast.	3	8	2-0-1-1								
D2	Ettbens sideplanke	3	8	-	60 sek							
E	Reverse hyper	2	Max	2-0-1-1	60 sek							
Dag 3 Spesialisering 2		Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A	Hipthrust halvreps	4	20-30	2-0-X-1	60 sek							
B	Bulgarsk splitt knebøy	3	12-15	2-0-X-0	60 sek							
C	Ettbens hipthrust ekstra ROM	3	10-15	2-0-X-1	90 sek							
D1	Lårcurl med skliputer	3	10-15	2-0-1-1								
D2	Abwheel rollouts	2	P	2-1-1-0	45 sek							
E	Sideliggende kamskjell strikk	2	Max	2-0-1-1	45 sek							
Dag 4 Fullkropp ekstradag		Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Frontbøy	5	10	2-0-1-0	0s							
A2	Pushups	5	10	2-0-1-0	0s							
A3	Utfall bakover	5	10	1-0-1-0	0s							
A4	Omvendt roing	5	10	2-0-1-0	0s							
A5	Kettlebell swing	5	10	-	0s							
B	Stir the pot	3	P	3-0-1-0	60 sek							