

Dag 1 Underkropp					Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
	Set	Rep	TEMPO	Pause							
A	Knebøyvariant tung	4	6	2-0-X-1	2-3 min						
B	Markløftvariant teknikktraining	5	3	2-1-X-1	2 min						
C	Hipthrust	3	6	2-0-X-1	90-120 sek						
D	Pull-through	3	8-12	2-0-1-1	90 sek						
E	Anti-rotasjonspress	2	5x10s	-	90 sek						
Dag 2 Overkropp					Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
	Set	Rep	TEMPO	Pause							
A	Benkpress med stang	4	6	2-0-X-1	2-3 min						
B1	Chinupsvariant tung	4	6	2-0-X-0							
B2	Skulderpress med stang	4	5	2-1-X-0	90 sek						
C	Enarms roing	4	6	2-1-X-0	2 min						
D	Facepulls	2	8-12	2-0-1-1	60 sek						
Dag 3 Fullkropp					Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
	Set	Rep	TEMPO	Pause							
A	Markløftvariant tung	4	5	2-1-X-1	2-3 min						
B1	Chinupsvariant teknikktraining	5	3	2-1-X-1							
B2	Knebøyvariant tekikktraining	5	3	2-0-X-1	60-90 sek						
C1	Pushups med vekt på ryggen	3	4-6	2-0-1-1							
C2	Utfall bakover	3	6-8	1-0-1-1	60 sek						
D1	Sittende roing	3	6	2-0-X-0							
D2	Sideplanke	3	P	-	60 sek						
Dag 4 Fullkropp					Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
	Set	Rep	TEMPO	Pause							
A1	Goblet squat	3	8	2-0-X-1							
A2	Benkpress teknikktraining	5	3	2-1-X-1	90 sek						
B1	Bulgarsk splittknebøy	3	6-8	2-0-X-1							
B2	Nedtrekk supinert grep	3	6-8	2-0-1-0	90 sek						
C1	Omvendt roing	3	P	2-0-X-0							
C2	Ettbens hipthrust	3	8-12	2-0-1-1	90 sek						
D	Bodysaw	2	P	-	60 sek						