

Træningsprogram 9: Squat og bench Press

Uge	Dag	Procent/sæt x reps	Antal løft	Intensitet
1	Mandag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x2	16	78,1
	Onsdag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x3	22	78,6
	Fredag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x2	16	78,1
2	Mandag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x4	28	78,9
	Onsdag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x2	16	78,1
	Fredag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x5	34	79,1
3	Mandag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x2	16	78,1
	Onsdag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x6	40	79,2
	Fredag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x2	16	78,1
4	Mandag	70/1x2; 75/1x2 & 85/5x5	29	83,3
	Onsdag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x2	16	78,1
	Fredag	70/1x2; 75/1x2 & 90/4x4	20	86,5
5	Mandag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x2	16	78,1
	Onsdag	70/1x2; 75/1x2 & 95/3x3	13	88,1
	Fredag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x2	16	78,1
6	Mandag	70/1x2; 75/1x2 & 100/2x2	8	86,2
	Onsdag	70/1x2; 75/1x2 & 80/6x2	16	78,1
	Fredag	70/1x2; 75/1x2; 80/2 ny top!!		



Programmet er meget krævende og bør følges meget nøje - tag ikke mere de dage, som er aktive hviledage!