

## Styrke program 2

|                | Skulder stabilitet (8-10 reps)   | Pull up (6-8 reps)               | Romanian deadlift (8-10 reps)    | Incline bicep curls (8-10 reps)  | Dips (6-8 reps)                  |
|----------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Uge 1<br>Dato: | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ |
| Uge 2<br>Dato: | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ |
| Uge 3<br>Dato: | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ |
| Uge 4<br>Dato: | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ |
| Uge 5<br>Dato: | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ |
| Uge 6<br>Dato: | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ |
| Uge 7<br>Dato: | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ |
| Uge 8<br>Dato: | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ | Vægt _____<br>Repetitioner _____ |