

Styrke program fredag

	Skulder træk (10-12 reps)	Cable crunch (8-10 reps)	Step up (8-10 reps)	Bænkpres (8-10 reps)	Pullover (6-8 reps)
Uge 1 Dato:	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____
Uge 2 Dato:	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____
Uge 3 Dato:	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____
Uge 4 Dato:	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____
Uge 5 Dato:	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____
Uge 6 Dato:	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____
Uge 7 Dato:	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____
Uge 8 Dato:	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____	Vægt _____ Repetitioner _____