

Styrke program mandag

	Incline Dumbbell bænkpres (6-8 reps)	1-arm cable row (6-8 reps)	Front Squat (8-10 reps)	Tricep pushdown (8-10 reps)	Calf raise (8-10 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 ____/____/____