

Styrke program onsdag

	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 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 _____