

Bänkpessprogram 4-veckors 3 dagar per vecka

Max lyftvikt 100 kg

										Summa lyftvikt
Dag 1 (måndag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	40	45	55	62,5	70	77,5	85	92,5	100	
	25	20	15	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg
										5 009
										9 253

										Summa lyftvikt
Dag 2 (onsdag)										
Antal lyft på uppväg->	30	20	12	9	6	5	1	1	0	
Lyftvikt i kg	40	45	55	62,5	70	77,5	85	92,5	100	
	25	20	15	10	6	4	2	0	0	<- Antal lyft på nedväg
										4 250
										8 558

										Summa lyftvikt
Dag 3 (fredag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	40	45	55	62,5	70	77,5	85	92,5	100	
	20	20	18	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg
										4 975
										9 220

	<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Summa</u>
Antal lyft på uppväg	78	84	78	240
Antal kilo på uppväg	4 244	4 308	4 245	12 796
Antal lyft på nerväg	92	82	90	264
Antal kilo på nerväg	5 009	4 250	4 975	14 234
Totalt antal lyft	170	166	168	504
Totalt antal kilo	9 253	8 558	9 220	27 030