

Bänkpessprogram 4-veckors 3 dagar per vecka

Max lyftvikt 110 kg

										Summa lyftvikt
Dag 1 (måndag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	42,5	50	60	70	75	85	92,5	102,5	110	4 626
	25	20	15	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg
										5 468
										10 093

										Summa lyftvikt
Dag 2 (onsdag)										
Antal lyft på uppväg->	30	20	12	9	6	5	1	1	0	
Lyftvikt i kg	42,5	50	60	70	75	85	92,5	102,5	110	4 695
	25	20	15	10	6	4	2	0	0	<- Antal lyft på nedväg
										4 638
										9 333

										Summa lyftvikt
Dag 3 (fredag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	42,5	50	60	70	75	85	92,5	102,5	110	4 628
	20	20	18	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg
										5 438
										10 065

	<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	4 626	4 695	4 628	13 948
Antal lyft på nerväg	92	82	90	264
Antal kilo på nerväg	5 468	4 638	5 438	15 543
Totalt antal lyft	170	166	168	504
Totalt antal kilo	10 093	9 333	10 065	29 491