

Bänkpessprogram 4-veckors 3 dagar per vecka

Max lyftvikt 120 kg

										Summa lyftvikt
Dag 1 (måndag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	45	55	65	75	82,5	92,5	102,5	110	120	5 010
	25	20	15	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg 5 925
										10 935

										Summa lyftvikt
Dag 2 (onsdag)										
Antal lyft på uppväg->	30	20	12	9	6	5	1	1	0	
Lyftvikt i kg	45	55	65	75	82,5	92,5	102,5	110	120	5 075
	25	20	15	10	6	4	2	0	0	<- Antal lyft på nedväg 5 020
										10 095

										Summa lyftvikt
Dag 3 (fredag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	45	55	65	75	82,5	92,5	102,5	110	120	5 010
	20	20	18	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg 5 895
										10 905

	<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	5 010	5 075	5 010	15 095
Antal lyft på nerväg	92	82	90	264
Antal kilo på nerväg	5 925	5 020	5 895	16 840
Totalt antal lyft	170	166	168	504
Totalt antal kilo	10 935	10 095	10 905	31 935