

Bänkpessprogram 4-veckors 3 dagar per vecka

Max lyftvikt 125 kg

										Summa lyftvikt
Dag 1 (måndag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	50	60	67,5	77,5	87,5	97,5	107,5	115	125	5 350
	25	20	15	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg 6 318
										11 668

										Summa lyftvikt
Dag 2 (onsdag)										
Antal lyft på uppväg->	30	20	12	9	6	5	1	1	0	
Lyftvikt i kg	50	60	67,5	77,5	87,5	97,5	107,5	115	125	5 443
	25	20	15	10	6	4	2	0	0	<- Antal lyft på nedväg 5 368
										10 810

										Summa lyftvikt
Dag 3 (fredag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	50	60	67,5	77,5	87,5	97,5	107,5	115	125	5 350
	20	20	18	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg 6 270
										11 620

	<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	5 350	5 443	5 350	16 143
Antal lyft på nerväg	92	82	90	264
Antal kilo på nerväg	6 318	5 368	6 270	17 955
Totalt antal lyft	170	166	168	504
Totalt antal kilo	11 668	10 810	11 620	34 098