

## Bänkpessprogram 4-veckors 3 dagar per vecka

**Max lyftvikt                      60 kg**

										Summa lyftvikt
Dag 1 (måndag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	<b>22,5</b>	<b>27,5</b>	<b>32,5</b>	<b>37,5</b>	<b>42,5</b>	<b>47,5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	2 518
	25	20	15	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg
										<b>2 978</b>
										<b>5 496</b>

										Summa lyftvikt
Dag 2 (onsdag)										
Antal lyft på uppväg->	30	20	12	9	6	5	1	1	0	
Lyftvikt i kg	<b>22,5</b>	<b>27,5</b>	<b>32,5</b>	<b>37,5</b>	<b>42,5</b>	<b>47,5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	2 550
	25	20	15	10	6	4	2	0	0	<- Antal lyft på nedväg
										2 520
										<b>5 070</b>

										Summa lyftvikt
Dag 3 (fredag)										
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	<b>22,5</b>	<b>27,5</b>	<b>32,5</b>	<b>37,5</b>	<b>42,5</b>	<b>47,5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	2 518
	20	20	18	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg
										2 963
										<b>5 481</b>

	<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Summa</u>
Antal lyft på uppväg	<b>78</b>	<b>84</b>	<b>78</b>	<b>240</b>
Antal kilo på uppväg	<b>2 518</b>	<b>2 550</b>	<b>2 518</b>	<b>7 586</b>
Antal lyft på nerväg	<b>92</b>	<b>82</b>	<b>90</b>	<b>264</b>
Antal kilo på nerväg	<b>2 978</b>	<b>2 520</b>	<b>2 963</b>	<b>8 462</b>
Totalt antal lyft	<b>170</b>	<b>166</b>	<b>168</b>	<b>504</b>
Totalt antal kilo	<b>5 496</b>	<b>5 070</b>	<b>5 481</b>	<b>16 048</b>