

Bänkpessprogram 4-veckors 3 dagar per vecka

Max lyftvikt 70 kg

| Dag 1 (måndag) | | | | | | | | | | Summa lyftvikt |
|------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
| Antal lyft på uppväg-> | 25 | 15 | 10 | 10 | 8 | 5 | 3 | 1 | 1 | |
| Lyftvikt i kg | 27,5 | 32,5 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | |
| | 25 | 20 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 | 2 | 0 | <- Antal lyft på nedväg |
| | | | | | | | | | | 3 015 |
| | | | | | | | | | | 3 567 |
| | | | | | | | | | | 6 581 |

| Dag 2 (onsdag) | | | | | | | | | | Summa lyftvikt |
|------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
| Antal lyft på uppväg-> | 30 | 20 | 12 | 9 | 6 | 5 | 1 | 1 | 0 | |
| Lyftvikt i kg | 27,5 | 32,5 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | |
| | 25 | 20 | 15 | 10 | 6 | 4 | 2 | 0 | 0 | <- Antal lyft på nedväg |
| | | | | | | | | | | 3 060 |
| | | | | | | | | | | 3 028 |
| | | | | | | | | | | 6 088 |

| Dag 3 (fredag) | | | | | | | | | | Summa lyftvikt |
|------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
| Antal lyft på uppväg-> | 25 | 15 | 10 | 10 | 8 | 5 | 3 | 1 | 1 | |
| Lyftvikt i kg | 27,5 | 32,5 | 40 | 45 | 50 | 55 | 59 | 65 | 70 | |
| | 20 | 20 | 18 | 12 | 9 | 6 | 3 | 2 | 0 | <- Antal lyft på nedväg |
| | | | | | | | | | | 3 012 |
| | | | | | | | | | | 3 547 |
| | | | | | | | | | | 6 559 |

| | <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 | 3 015 | 3 060 | 3 012 | 9 087 |
| Antal lyft på nerväg | 92 | 82 | 90 | 264 |
| Antal kilo på nerväg | 3 567 | 3 028 | 3 547 | 10 141 |
| Totalt antal lyft | 170 | 166 | 168 | 504 |
| Totalt antal kilo | 6 581 | 6 088 | 6 559 | 19 228 |