

## Bänkpessprogram 4-veckors 3 dagar per vecka

**Max lyftvikt                      80 kg**

Dag 1 (måndag)										Summa lyftvikt
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	<b>30</b>	<b>37,5</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>62,5</b>	<b>67,5</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	
	25	20	15	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg
										<b>3 373</b>
										<b>3 998</b>
										<b>7 370</b>

Dag 2 (onsdag)										Summa lyftvikt
Antal lyft på uppväg->	30	20	12	9	6	5	1	1	0	
Lyftvikt i kg	<b>30</b>	<b>37,5</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>62,5</b>	<b>67,5</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	
	25	20	15	10	6	4	2	0	0	<- Antal lyft på nedväg
										<b>3 425</b>
										<b>3 390</b>
										<b>6 815</b>

Dag 3 (fredag)										Summa lyftvikt
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1	
Lyftvikt i kg	<b>30</b>	<b>37,5</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>62,5</b>	<b>67,5</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	
	20	20	18	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg
										<b>3 373</b>
										<b>3 983</b>
										<b>7 355</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>3 373</b>	<b>3 425</b>	<b>3 373</b>	<b>10 170</b>
Antal lyft på nerväg	<b>92</b>	<b>82</b>	<b>90</b>	<b>264</b>
Antal kilo på nerväg	<b>3 998</b>	<b>3 390</b>	<b>3 983</b>	<b>11 370</b>
Totalt antal lyft	<b>170</b>	<b>166</b>	<b>168</b>	<b>504</b>
Totalt antal kilo	<b>7 370</b>	<b>6 815</b>	<b>7 355</b>	<b>21 540</b>