

## Bänkpessprogram 4-veckors 3 dagar per vecka

**Max lyftvikt 90 kg**

Dag 1 (måndag)											Summa lyftvikt
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1		
Lyftvikt i kg	<b>35</b>	<b>42,5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>62,5</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>82,5</b>	<b>90</b>		3 814
	25	20	15	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg	4 512
											<b>8 326</b>

Dag 2 (onsdag)											Summa lyftvikt
Antal lyft på uppväg->	30	20	12	9	6	5	1	1	0		
Lyftvikt i kg	<b>35</b>	<b>42,5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>62,5</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>82,5</b>	<b>90</b>		3 878
	25	20	15	10	6	4	2	0	0	<- Antal lyft på nedväg	3 830
											<b>7 708</b>

Dag 3 (fredag)											Summa lyftvikt
Antal lyft på uppväg->	25	15	10	10	8	5	3	1	1		
Lyftvikt i kg	<b>35</b>	<b>42,5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>62,5</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>82,5</b>	<b>90</b>		3 810
	20	20	18	12	9	6	3	2	0	<- Antal lyft på nedväg	4 483
											<b>8 293</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>3 814</b>	<b>3 878</b>	<b>3 810</b>	<b>11 501</b>
Antal lyft på nerväg	<b>92</b>	<b>82</b>	<b>90</b>	<b>264</b>
Antal kilo på nerväg	<b>4 512</b>	<b>3 830</b>	<b>4 483</b>	<b>12 825</b>
Totalt antal lyft	<b>170</b>	<b>166</b>	<b>168</b>	<b>504</b>
Totalt antal kilo	<b>8 326</b>	<b>7 708</b>	<b>8 293</b>	<b>24 326</b>