

Träningsschema Bänkprens

Uppvägen	Nedvägen
10 * 50%	2 * 80%
7 * 60%	2 * 3 * 70%
4 * 70%	2 * 5 * 60%
2 * 85%	3 * 8 * 50%
1 * 95-100%	(Ev.Max.reps på sista)

Sammanlagd lyftvikt är 38.5 gånger maxvikten. Vid 120kg så är det totalt 4.620kg

Tabell

Toppvikt	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	50%
70,00	66,50	63,00	59,50	56,00	52,50	49,00	45,50	42,00	35,00
75,00	71,25	67,50	63,75	60,00	56,25	52,50	48,75	45,00	37,50
80,00	76,00	72,00	68,00	64,00	60,00	56,00	52,00	48,00	40,00
85,00	80,75	76,50	72,25	68,00	63,75	59,50	55,25	51,00	42,50
90,00	85,50	81,00	76,50	72,00	67,50	63,00	58,50	54,00	45,00
95,00	90,25	85,50	80,75	76,00	71,25	66,50	61,75	57,00	47,50
100,00	95,00	90,00	85,00	80,00	75,00	70,00	65,00	60,00	50,00
105,00	99,75	94,50	89,25	84,00	78,75	73,50	68,25	63,00	52,50
110,00	104,50	99,00	93,50	88,00	82,50	77,00	71,50	66,00	55,00
115,00	109,25	103,50	97,75	92,00	86,25	80,50	74,75	69,00	57,50
120,00	114,00	108,00	102,00	96,00	90,00	84,00	78,00	72,00	60,00
125,00	118,75	112,50	106,25	100,00	93,75	87,50	81,25	75,00	62,50
130,00	123,50	117,00	110,50	104,00	97,50	91,00	84,50	78,00	65,00
135,00	128,25	121,50	114,75	108,00	101,25	94,50	87,75	81,00	67,50
140,00	133,00	126,00	119,00	112,00	105,00	98,00	91,00	84,00	70,00
145,00	137,75	130,50	123,25	116,00	108,75	101,50	94,25	87,00	72,50
150,00	142,50	135,00	127,50	120,00	112,50	105,00	97,50	90,00	75,00
155,00	147,25	139,50	131,75	124,00	116,25	108,50	100,75	93,00	77,50
160,00	152,00	144,00	136,00	128,00	120,00	112,00	104,00	96,00	80,00
165,00	156,75	148,50	140,25	132,00	123,75	115,50	107,25	99,00	82,50
170,00	161,50	153,00	144,50	136,00	127,50	119,00	110,50	102,00	85,00
175,00	166,25	157,50	148,75	140,00	131,25	122,50	113,75	105,00	87,50
180,00	171,00	162,00	153,00	144,00	135,00	126,00	117,00	108,00	90,00
185,00	175,75	166,50	157,25	148,00	138,75	129,50	120,25	111,00	92,50
190,00	180,50	171,00	161,50	152,00	142,50	133,00	123,50	114,00	95,00
192,50	182,88	173,25	163,63	154,00	144,38	134,75	125,13	115,50	96,25
195,00	185,25	175,50	165,75	156,00	146,25	136,50	126,75	117,00	97,50
197,50	187,63	177,75	167,88	158,00	148,13	138,25	128,38	118,50	98,75
200,00	190,00	180,00	170,00	160,00	150,00	140,00	130,00	120,00	100,00

Vänligen låt detta vara kvar på sin plats!

Behöver Du ett eget exemplar så finns det att skriva ut från www.larssen.se