

Treningsdagbok uke 1 til 5

Økt nummer en: 4.1 - 4.2 - 4.5

Uke	Rep*	Sett**	Vekt brukt i øvelsen		
1	12	2	8-12 kg	6-10 kg	2-4 kg
1	12	2			
2	12	2			
3	12	3			
3	12	3			
4	12	3			
5	8-10	3			
5	8-10	3			

Økt nummer to: 4.1 - 4.3 - 4.4

Uke	Rep*	Sett**	Vekt brukt i øvelsen		
1	12	2	8-12 kg	2-5 kg	1-3 kg
2	12	2			
2	12	2			
3	12	3			
4	12	3			
4	8-10	3			
5	8-10	3			



4.1 Skulderløft



4.2 Én-hånds roing



4.1 Skulderløft



4.3 Skuldertrekk



4.5 Sideløft



4.4 Baksider skulder



Treningsdagbok uke 6 til 10

Økt nummer en: 4.1 - 4.2 - 4.5

Uke	Rep*	Sett**	Vekt brukt i øvelsen		
6	8-10	3			
6	8-10	3			
7	8-10	3			
8	8-10	3			
8	8-10	3			
9	8-10	3			
10	8-10	3			
10	8-10	3			

Økt nummer to: 4.1 - 4.3 - 4.4

Uke	Rep*	Sett**	Vekt brukt i øvelsen		
6	8-10	3			
7	8-10	3			
7	8-10	3			
8	8-10	3			
9	8-10	3			
9	8-10	3			
10	8-10	3			

→
→
→
→
→
→
→
→

Hurra! Godt jobbet!

4.1 Skulderløft



4.2 Én-hånds roing



4.1 Skulderløft



4.3 Skuldertrekk



4.5 Sideløft



4.4 Baksider skulder

