



Norges vektløfterforbund

Treningsprogram

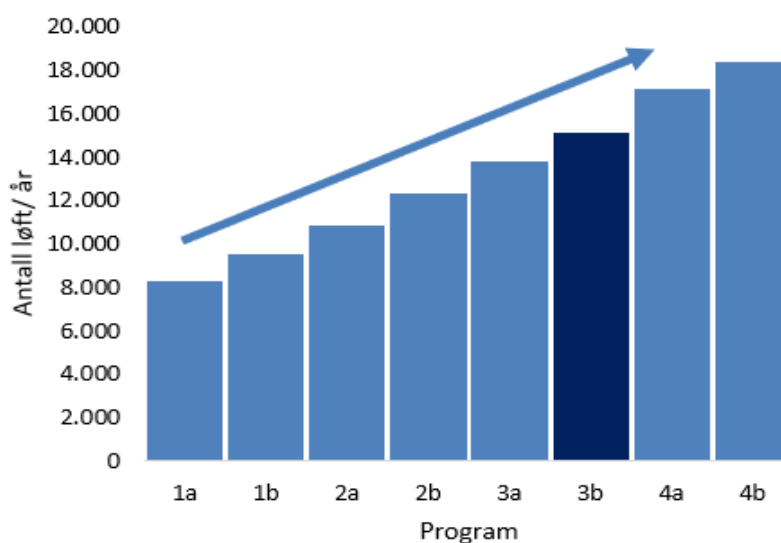
Navn: _____

Periode: _____

Klubb: _____

3b

Long Term Athlete Development



Dager/ uke: 3-5
Totalt ant. løft: 3 074

8 uker forberedende + 4 uker konkurranseperiode + 1 uke restitusjon

LTAD - Long Time Athlete Development

Programmet inngår i en serie på 4 programgrupper fra NVF med stigende belastning (1a+b, 2a+b, 3a+b, 4a+b). Programgruppe 1 har laveste belastning og program a har lavere belastning enn b. Hvert program går over 3 måneder. De to første månedene er forberedende perioder med fokus på utvikling av spesifikk styrke, mens tredje måned er konkurransemåned spisset med en topp på slutten. Planlegg bakfra slik at programmet avsluttes til den nærmeste konkurransen du legger spesielt vekt på.

Hver programgruppe (a+b) trenes normalt 2 ganger før utøveren avanserer, dette for å bygge treningskapasitet på en sikker måte. Mellom hver programgruppe (a+b) legges inn en overgangsperiode (O) på 1 uke med alternativ trening uten tunge vekter. 12 måneders trening blir da a+b+O+a+b+O. Etter dette er utøveren klar for mer trening, samme program på nytt eller det neste i rekken.

Intensiteten i programmene (vekta) regnes i % (Relativ Intensitet - RI), så belastningen øker automatisk med utøverens personlige rekorder. Skifte av program betyr endret volum.

Kunsten å unngå skade

I våre programmer er det planlagt og styrt økende belastning over tid som gjelder, og det er vesentlig å vite hvilken treningsbelastning utøveren har kapasitet til. Treningsgrunnlaget bestemmer hvor mye utøveren kan trene nå, og ambisjonene bestemmer så hvor mye han/hun bør innstille seg på å trene i framtiden. Det er lett både å overvurdere egen treningskapasitet og å undervurdere hvor lang tid en bør planlegge på å nå målet. Begge deler fører sannsynligvis til skader, med treningsavbrekk, tapt tid og mulig frafall.

Senior utøvere som kommer fra andre idretter kan være godt trent og tilsynelatende klar for et avansert program i serien, men vektløfting er en treningsform med relativt tung belastning i få repetisjoner og samtidig skal utøveren ha hvile nok til å trene eksplosiv kapasitet og riktig teknikk over tid. Utøvere som kombinerer hard vektløftertrening med andre kraftidretter vil også være utsatt for overbelastning, skader og dårligere respons på treningen, om det ikke tas hensyn til utøverens totale periodisering og belastning. Er du usikker så start med en periode på et lavere nivå - ingen har tapt på å trene for lite en periode, men flere har tapt på å trene for mye!

- I vektløfting gjelder: **Less is more!**

Hvordan lese programmet

Alle rykkøvelser regnes av max i rykk, støtøvelser av max i støt, knebøy av max i knebøy front/ bak, 1RM altså. Regn ut fra det resultatet du er god for i øyeblikket, og vær realistisk her - Jo nærmere max vekta er, jo viktigere er det å ta hensyn til at det er treningsdagens max (1RM) som skal legges til grunn - Ikke all time high. En tommelfingerregel kan være at 80% betyr at utøveren skal ha 2 reps i reserve (RIR), 90 % betyr 1 RIR.

- Programmet leses slik: **% av max/ Reps x Set**

Når det er flere reps skal du legge like stor vekt på å utføre alle korrekt. Svikter teknikken på siste rep, så er det den siste som har en lei tendens til å automatiseres. I så fall reduserer du antall reps, for vektløfting er det viktig å opprettholde antall sett og intensitet, intensiteten skal være 75%.

Innledende/ avsluttende hjelpeøvelser

I tillegg til de idrettsspesifikke øvelsene i programmet bør du ha øvelser for trening av generell styrke og bevegelighet (GPP). Disse øvelsene kjøres FØR og ETTER som hhv. del av oppvarming/ innledning og avslutning av treningsøkta. Oppvarming før treningen skal legge vekt på bevegelighet og balanse for øvelsene som skal utføres i økta. Etter treningen kjører du et utvalg av øvelser for utvikling av spenst og generell bevegelighet.

Treningsprogrammet er en mal

Programmet varierer planmessig med lette og tunge økter og lette og tunge perioder. Den daglige økta må tilpasses dagsformen, men ikke slik at ei lett økt blir ei tung økt eller en lett periode blir tung, eller motsatt.

Referanser

Programmene bygger på teoriene fra Medvedev, Vorobyov, Prilepin et.al ("Sovjetsystemet") og tidligere NVF (T.Hansen).

GPP #1:

Før trening:

- Rykk Knebøy (RKB) 4x5
- Duckwalk x3
- Splitt KB (Kroppsvekt) 5x2/side

Etter:

- Situps 10x3
- Hyperextension 10x3
- Medisinball

GPP #2

Før trening:

- Jogging/ sykkel 5 min
- Scorpions 10x3
- Smalzers Walk* x3

*) Sitterykkposisjon med stang over hodet, gå 10 skritt fram i sittende posisjon. Greier du tilbake igjen?

Etter:

- Spenthopp 5x3
- Superman 10x2
- Crabwalk x3

Lykke til med treningen!

MÅNED 1: F
Løft: 1 403 Ri: 77,1 90%+: 142

Uke 1	Dag 1	1	8 Styrkevending	60/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 2		
		96	2 17 Rykk	60/ 2	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 3	85/ 1 X 3	
		3	12 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 3		
		4	35 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 5 X 5			
		5	24 Good Morning	/ 6 X 4					
	Dag 2	1	12 Styrkerykk	60/ 2	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2		
		84	2 22 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ (2+1)x2	85/ 1 X 2	
		3	17 Støtdrag	80/ 3	85/ 3 X 2	90/ 3	95/ 3	100/ 2	
		4	15 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 3			
		5	18 Rårykk	/ 3 X 4		/ 2 X 3			
		6	Situps	15 X 3					
	Dag 3	1	23 Styrkev. m/kickstø	60/ 3+3	70/ (3+2)x2	75/ 3+1	80/ 2+1		
		80	2 14 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	95/ 3 X 2	100/ 2		
		3	19 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 3 X 3			
		4	24 Good Morning	/ 6 X 4					
Uke 2	Dag 1	1	12 Rykk	60/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 2 X 2	85/ 1	90/ 1
		98	2 12 Styrkevending	60/ 3	70/ 3	75/ 2	80/ 2 X 2		
		3	21 Kickstøt	60/ 3	70/ 3	75/ 3 X 3	80/ 2 X 3		(Fra stativ)
		4	18 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3 X 2	95/ 3 X 2		
		5	35 Knebøy Bak	60/ 5	70/ 5	80/ 5 X 5			
	6	Situps	15 X 3						
	Dag 2	1	17 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ 2+1	85/ 1	
		99	2 12 Støtdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 3		
		3	21 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 5 X 3			
		4	25 Sotspress	/ 5 X 5					(Rykkpress)
		5	24 Good Morning	/ 6 X 4					
	Dag 3	1	19 Styrkerykk	60/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2	80/ 2 X 2		
		94	2 21 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ 2+1	85/ 1 X 2	90/ 1
		3	18 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3 X 2	90/ 3 X 3			
		4	13 Kickstøt	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2 X 2		(Fra stativ)
		5	23 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 3 X 3	85/ 2 X 2		
		6	Situps	15 X 3					
	Dag 4	1	12 Rykk	60/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2	
		114	2 21 Styrkev. m/kickstø	60/ 3+2	70/ 3+2	75/ (3+1)x2	80/ 2+1		
		3	12 Støtdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3 X 2			
		4	24 Rårykk	/ 4 X 2		/ 3 X 4		/ 2 X 2	
		5	21 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 5 X 3			
		6	24 Good Morning	/ 6 X 4					
Uke 3	Dag 1	1	12 Rykk	60/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 2	85/ 1 X 3	90/ 1
		108	2 19 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ 2+1	85/ 1 X 2	
		3	20 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3 X 2	95/ 3 X 2	100/ 2	
		4	33 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 5	85/ 5	90/ 2 X 2	85/ 3 X 3
		5	24 Good Morning	/ 6 X 4					
	Dag 2	1	17 Rårykk	/ 4		/ 3 X 3		/ 2 X 2	
		64	2 14 Kickstøt	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2 X 2	85/ 1	
		3	12 Støtdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 3		
		4	21 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 5 X 3			
		5	Situps	15 X 3					
	Dag 3	1	20 Styrkevending	60/ 3	70/ 3	75/ 3 X 2	80/ 2 X 3	85/ 1 X 2	
		121	2 14 Styrkerykk	60/ 3	70/ 3	75/ 3 X 2	80/ 2		
		3	15 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 3 X 2		
		4	13 Kickstøt	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2 X 2		
		5	35 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 5 X 5			
		6	24 Good Morning	/ 6 X 4					
	Dag 4	1	15 Rykk	60/ 2	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 3	
		92	2 19 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ 2+1	85/ 1	90/ 1
		3	12 Støtdrag	80/ 3	90/ 3	95/ 3	100/ 3		
		4	21 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 5 X 3			
		5	25 Sotspress	/ 5 X 5					
		6	Situps	15 X 3					
Uke 4	Dag 1	1	12 Rykk	60/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2	
		120	2 12 Styrkevending	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2	85/ 1	
		3	24 Rårykk	/ 4 X 2		/ 3 X 4		/ 2 X 2	
		4	23 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 3 X 2	100/ 3 X 2	110/ 2
		5	25 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 3 X 2	85/ 3 X 3		
	6	24 Good Morning	/ 6 X 4						

Dag 2	1	27 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ (2+1)x2	80/ (2+1)x3	85/ 1 X 2		
	72	20 Støtdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3 X 2	95/ 3	100/ 3	105/ 2	
	3	25 Knebøy Bak	60/ 5	70/ 5	80/ 5 X 3				
	4	Situps	15 X 3						
Dag 3	1	11 Styrkevending	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2			
	100	2 16 Styrkerykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2		
	3	11 Rykkdrag	80/ 3	90/ 3	100/ 3	110/ 2			
	4	15 Kickstøt	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2		
	5	23 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 5	80/ 3 X 2	85/ 3 X 3			
	6	24 Good Morning	/ 6 X 4						
Dag 4	1	12 Rykk	60/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2		
	61	2 11 Styrkevending	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2			
	3	13 Kickstøt	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2 X 2			
	4	25 Sotspress	/ 5 X 5						
	5	Situps	15 X 3						
MÅNED 2: F			Løft: 1 611	RI: 75,2	90%+: 138				
Uke 1	Dag 1	1 22 Rykk	60/ 2	70/ 2	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 3	80/ 1 X 3
		116 2 21 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 3	100/ 3	105/ 3	110/ 3
		3 14 Kickstøt	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2 X 2	85/ 1		
		4 35 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 5 X 5				
		5 24 Good Morning	/ 6 X 4						
Dag 2	1	12 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 3	75/ 3			
	64	2 13 Overstøt	60/ 2	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1		
	3	15 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 3				
	4	24 Rårykk	/ 4 X 2	/ 3 X 4	/ 2 X 2				
	5	Situps	15 X 3						
Dag 3	1	16 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2	
	129	2 21 Styrkevending	60/ 3	65/ 3	70/ 3	75/ 3 X 2	80/ 2 X 3		
	3	18 Kickstøt	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2			
	4	24 Støtdrag	80/ 3 X 2	85/ 3 X 2	90/ 3 X 2	95/ 3	100/ 3		
	5	26 Knebøy Front	60/ 3	70/ 5	80/ 3 X 3	85/ 3 X 3			
	6	24 Good Morning	/ 6 X 4						
Dag 4	1	32 Støt	60/ 2+2	65/ 2+2	70/ 2+2	75/ (2+2)x2	80/ (2+1)x2	85/ 1 X 3	
	58	2 11 Styrkerykk	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2			
	3	15 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3 X 2	95/ 3			
	4	Situps	15 X 3						
Uke 2	Dag 1	1 16 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2	
		90 2 15 Rykkdrag	70/ 3	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 3		
		3 35 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 5 X 5				
		4 24 Good Morning	/ 6 X 4						
Dag 2	1	20 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2	80/ 2		
	103	2 25 Støt	60/ 2+2	65/ 2+2	70/ 2+2	75/ (2+2)x2	80/ 2+1	85/ 1	
	3	17 Støtdrag	70/ 3	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 3	100/ 2	
	4	18 Kickstøt	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2			
	5	23 Knebøy Bak	60/ 4	70/ 4	80/ 5 X 3				
	6	Situps	15 X 3						
Dag 3	1	22 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 3	80/ 1 X 3
	96	2 12 Styrkevending	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 3			
	3	14 Støtdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 3	100/ 2		
	4	24 Rårykk	/ 4 X 2	/ 3 X 4	/ 2 X 2				
	5	24 Good Morning	/ 6 X 4						
Dag 4	1	18 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2			
	102	2 22 Støt	60/ 2+2	65/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ 2+2	85/ 1	
	3	24 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3 X 2	90/ 3 X 2	95/ 3	100/ 3 X 2		
	4	38 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 5 X 2	85/ 3 X 3	80/ 3 X 3		
	5	Situps	15 X 3						
Dag 5	1	18 Styrkevending	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2			
	99	2 18 Overstøt	60/ 3	65/ 3	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 3		
	3	15 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 3				
	4	24 Rårykk	/ 4 X 2	/ 3 X 4	/ 2 X 2				
	5	24 Good Morning	/ 6 X 4						
Uke 3	Dag 1	1 14 Styrkevending	60/ 3	70/ 3	75/ 3 X 2	80/ 2			
		85 2 16 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2	
		3 17 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3	95/ 2	100/ 2	105/ 2	110/ 2
		4 14 Kickstøt	60/ 3	70/ 3	75/ 3	80/ 2 X 2	85/ 1		
		5 24 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 5	85/ 3 X 3			
		6 Situps	15 X 3						

Dag 2	1	15 Styrkerykk	60/ 3	70/ 3 X 2	75/ 2 X 2	80/ 1 X 2			
	115	2 22 Støt	60/ 2+2	65/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ 2+2	85/ 1	
		3 15 Støtdrag	80/ 3	90/ 3	100/ 3	105/ 2	110/ 2 X 2		
		4 18 Rårykk	/ 4 X 2	/ 3 X 2	/ 2 X 2				
		5 21 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 5 X 3				
		6 24 Good Morning	/ 6 X 4						
Dag 3	1	29 Styrkev. m/støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ (2+2)x3	80/ (2+1)x3			
	82	2 18 Rykkdrag	80/ 3	85/ 3	90/ 3 X 2	95/ 3 X 2			
		3 35 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 5 X 5				
		4 Situps	15 X 3						
Dag 4	1	16 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2		
	41	2 16 Rykkdrag	70/ 3	75/ 3	80/ 2	85/ 2 X 2	90/ 2 X 2		
		3 9 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3				
		4 Situps	15 X 3						
Dag 5	1	18 Styrkevending	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2			
	99	2 18 Overstøt	60/ 3	65/ 3	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 3		
		3 15 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 3				
		4 24 Rårykk	/ 4 X 2	/ 3 X 4	/ 2 X 2				
		5 24 Good Morning	/ 6 X 4						
Uke 4 Dag 1	1	13 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 2	85/ 1	90/ 1 X 2
	90	2 21 Rykkdrag	70/ 5	80/ 5	85/ 4	90/ 3	95/ 2	100/ 2	
		3 13 Kickstøt	60/ 3	70/ 2 X 2	75/ 2	80/ 2 X 2			
		4 19 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 3 X 3				
		5 24 Good Morning	/ 6 X 4						
Dag 2	1	15 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 3	75/ 3 X 2			
	39	2 12 Overstøt	60/ 2	70/ 2 X 2	75/ 2	80/ 2	85/ 1 X 2		
		3 12 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 2				
		4 Situps	15 X 3						
Dag 3	1	16 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2	
	89	2 21 Styrkevending	60/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2		
		3 18 Kickstøt	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2			
		4 20 Støtdrag	70/ 3	80/ 3	90/ 3 X 2	95/ 3	100/ 3	105/ 2	
		5 14 Knebøy Front	Single til max						
		6 Situps	15 X 3						TEST
Dag 4	1	27 Støt	60/ 2+2	65/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ 2+1	85/ 1	90/ 1 80/ 2+2
	114	2 18 Styrkerykk	60/ 3	70/ 3 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1		
		3 12 Rykkdrag	70/ 3	80/ 3	85/ 3	90/ 3			
		4 15 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 3				
		5 18 Rårykk	/ 4 X 2	/ 3 X 2	/ 2 X 2				
		6 24 Good Morning	/ 6 X 4						

MÅNED 3: K

Løft: **818** RI: **73,9** 90%+: **44**

Uke 1 Dag 1	1	19 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2	90/ 1
	93	2 28 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	80/ (2+2)x2	85/ (2+1)x2	80/ (2+1)x2		
		3 11 Støtdrag	70/ 3	75/ 2	80/ 2	85/ 2	90/ 2		
		4 14 Kickstøt	60/ 3	65/ 3	70/ 2	75/ 2 X 2	80/ 2		
		5 21 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 3	85/ 2 X 4			
		6 Situps	15 X 3						
Dag 2	1	12 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 2	75/ 2	80/ 2		
	55	2 16 Rykkdrag	70/ 3	75/ 3	80/ 2 X 2	85/ 2 X 2	90/ 2		
		3 15 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 3				
		4 12 Fallrykk	/ 3 X 4						
		5 Situps	15 X 3						
Dag 3	1	22 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 4	80/ 2
	93	2 22 Styrkevending	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	75/ 2 X 2	
		3 11 Støtdrag	70/ 3	75/ 2	80/ 2 X 2	85/ 2			
		4 13 Overstøt	60/ 2	70/ 2	80/ 2 X 2	85/ 2 X 2	80/ 1		
		5 25 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 3	85/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 2 X 2	
		6 Situps	15 X 3						
Dag 4	1	24 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ (2+1)x2	85/ 1 X 2	90/ 1	
	83	2 16 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2		
		3 16 Rykkdrag	70/ 3	75/ 3	80/ 2	85/ 2 X 2	90/ 2 X 2		
		4 15 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 3				
		5 12 Fallrykk	/ 3 X 4						
		6 Situps	15 X 3						

Uke 2	Dag 1	1	19 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 1 X 2	90/ 1	
		87	2 22 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+2	80/ (2+1)x2	85/ 1 X 2			
		3	17 Støtdrag	70/ 3	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	85/ 2 X 2	90/ 2			
		4	10 Kickstøt	60/ 2	70/ 2	80/ 2 X 3					
		5	19 Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	80/ 3 X 3					
		6	Situps	15	X 3						
	Dag 2	1	16 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2			
		41	2 16 Rykkdrag	70/ 3	75/ 3	80/ 2	85/ 2 X 2	90/ 2 X 2			
		3	9 Knebøy Bak	60/ 3	70/ 3	80/ 3					
		4	Situps	15	X 3						
	Dag 3	1	17 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 2 X 3	85/ 1 X 3		
		73	2 18 Styrkevending	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 2	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2			
		3	10 Overstøt	60/ 2	70/ 2	80/ 2 X 3					
		4	16 Knebøy Front	60/ 3	70/ 5	80/ 2	85/ 2 X 2	80/ 2			
		5	12 Fallrykk	/ 3	X 4						
	Dag 4	1	20 Støt	60/ -2	70/ -2	75/ -2	80/ (2+1)	85/ 1 X 3			
		61	2 12 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 2	75/ 2	80/ 2			
		3	15 Rykkdrag	70/ 3	75/ 2	80/ 2 X 2	85/ 2 X 2	90/ 2			
		4	14 Knebøy Bak	Single til max							TEST
		5	Situps	15	X 3						
Uke 3	Dag 1	1	22 Støt	Single til max							TEST
		66	2 12 Støtdrag	75/ 2	80/ 2 X 2	85/ 2 X 2	90/ 2				
		3	8 Kickstøt	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2				
		4	12 Knebøy Front	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 2					
		5	12 Fallrykk	/ 3	X 4						
	Dag 2	1	12 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 1 X 4			
		21	2 9 Rykkdrag	70/ 3	80/ 2	85/ 2	90/ 2				
	Dag 3	1	11 Rykk	Single til max							TEST
		44	2 14 Styrkevending	60/ 3	65/ 3	70/ 2	75/ 2	80/ 2 X 2			
		3	9 Rykkdrag	70/ 3	80/ 2	85/ 2	90/ 2				
		4	10 Knebøy Front	60/ 3	70/ 3	80/ 2	75/ 2				
	Dag 4	1	14 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 2	75/ 2	80/ 2 X 2			
		30	2 8 Overstøt	60/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 2				
		3	8 Knebøy Bak	60/ 2	70/ 2	80/ 2	90/ 2				
Uke 4	Dag 1	1	10 Rykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2	80/ 1	85/ 1		
		37	2 13 Støt	60/ 2+2	70/ 2+2	75/ 2+1	80/ 1				
		3	6 Støtdrag	70/ 2	75/ 2	80/ 2					
		4	8 Knebøy Front	60/ 2	65/ 2	70/ 2 X 2					
	Dag 2	1	7 Styrkerykk	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 1				
		34	2 13 Styrkev. m/støt	60/ 2+2	65/ 2+2	70/ 2+1	75/ 1				
		3	8 Rykkdrag	70/ 2	75/ 2	80/ 2	85/ 2				
		4	6 Knebøy Bak	60/ 2	X 3						

Hvil 2- 3 dager. Deretter stevne eller test :-)

Håper du lykkes bra. Dersom du er så heldig å sette nye personlige rekorder, eller overgår de resultater som du har regnet ut fra, benytter du de nye resultatene og kjører programserie 3a+b en gang til.