

Trening uke 21-24							
NR	EXERCISES	COMMENT	REP	SET	INTENSITY	TEMPO	REST
A1	Start hver 2 min	Strict press	Jobb med 87-92% av 1RM Siste uke er test av 1RM Forsøk å øke vekten med 1-3kg hver uke	10-8-6-6	4	1-2 RIR	na
A2	Start hver 2 min	Velg mellom DL Front squat Back Squat	Velg øvelse og jobb med en vekt som gir 1-2 RIR DL - 4-6 rep BS 6-8 rep FS 8-10 rep Forsøk å øke vekten med 2,5kg-5kg hver uke	4-10	4	1-2 RIR	na
B1	EMOM 6	DB box step up	Kontroll i bevegelsen	6+6	3		na
B2	EMOM 6	Box dips	Bruk føtter som hjelp ved behov	6-8	3		na
C1	EMOM 6	DB walkover push up	1-2 RIR	8	3		na
C2	EMOM 6	DB curl & press		8-12	3		na