

**Progresjonsprotokoll, 12 uker.**

<b>Øvelse</b>	<b>Økt 1</b>	<b>Økt 2</b>	<b>Økt 3</b>	<b>Økt 4</b>
Knebøy	30	32,5	35	37,5
Benkpress	30		32,5	
Stående roing	30		32,5	
Militærpress		22,5		25
Markløft		30		35

<b>Øvelse</b>	<b>Økt 5</b>	<b>Økt 6</b>	<b>Økt 7</b>	<b>Økt 8</b>
Knebøy	42,5	40	45	47,5
Benkpress	35		37,5	
Stående roing	35		37,5	
Militærpress		27,5		30
Markløft		40		45

<b>Øvelse</b>	<b>Økt 10</b>	<b>Økt 11</b>	<b>Økt 12</b>	<b>Økt 13</b>
Knebøy				
Benkpress				
Stående roing				
Militærpress				
Markløft				

<b>Øvelse</b>	<b>Økt 14</b>	<b>Økt 15</b>	<b>Økt 16</b>	<b>Økt 17</b>
Knebøy				
Benkpress				
Stående roing				
Militærpress				
Markløft				

<b>Øvelse</b>	<b>Økt 18</b>	<b>Økt 19</b>	<b>Økt 20</b>	<b>Økt 21</b>
Knebøy				
Benkpress				
Stående roing				
Militærpress				
Markløft				

<b>Øvelse</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>
Knebøy				
Benkpress				
Stående roing				
Militærpress				
Markløft				

<b>Øvelse</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>
Knebøy				
Benkpress				
Stående roing				
Militærpress				
Markløft				

<b>Øvelse</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>
Knebøy				
Benkpress				
Stående roing				
Militærpress				
Markløft				

<b>Øvelse</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>
Knebøy				
Benkpress				
Stående roing				
Militærpress				
Markløft				

<b>Øvelse</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>	<b>Økt:</b>
Knebøy				
Benkpress				
Stående roing				
Militærpress				
Markløft				