

# Treningsdagbok uke 1 til 5

Økt nummer en:            1        2        3

Uke   Rep\*    Sett\*\*    Vekt brukt i øvelsen

Uke	Rep*	Sett**	8-12 kg	6-10 kg	2-4 kg
1	12	2			
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:            1        2        3

Uke   Rep\*    Sett\*\*    Vekt brukt i øvelsen

Uke	Rep*	Sett**	8-12 kg	2-5 kg	1-3 kg
1	12	2			
2	12	2			
2	12	2			
3	12	3			
4	12	3			
4	8-10	3			
5	8-10	3			

\* Repetisjoner = Antall ganger hver øvelse gjøres på rad

\*\* Sett = Antall ganger alle tre øvelsene blir gjentatt

# Treningsdagbok uke 5 til 10

Økt nummer en: 1 2 3

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: 1 2 3

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!