Träningsschema - vecka 1

Planera fyra pass och följ progressionen vecka för vecka.

Pass 1 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 2 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 3 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 4 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Träningsschema - vecka 2

Planera fyra pass och följ progressionen vecka för vecka.

Pass 1 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 2 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 3 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 4 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Träningsschema - vecka 3

Planera fyra pass och följ progressionen vecka för vecka.

Pass 1 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 2 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 3 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 4 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Träningsschema - vecka 4

Planera fyra pass och följ progressionen vecka för vecka.

Pass 1 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 2 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 3 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning

Pass 4 Dag: _____ Fokus: _____

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila	Anteckning