

Bänkpress

Två pass per vecka i fyra veckor. Maxning vecka 5. Alla varianter finns filmade på min styrkesida. Eventuella uppvärmningsset finns inte med i passet.

Skriv in resultat i rutan du vill uppnå i nästa maxning.

75

Vecka 1, dag 1	18 set	Total tid
Bänkpress (½ sekunds stopp i bottenläget)		10 min
Femmor	37,5 40	
Femmor	42,5 45	
Bänkpress		30 min
Treor	50 52,5	
Treor	57,5 57,5	
Ettor	62,5 65	
Bänkpress (bottenpuls)		45 min
Femmor	50 52,5	
Treor	57,5 57,5	
Bänkpress (halvvägpuls)		60 min
Femmor	57,5 60	
Treor	62,5 65	

Vecka 1, dag 2	13 set			Total tid
Breda bänkpress (½ sekunds stopp i bottenläget)				5 min
Femmor	42,5	45		
Breda bänkpress				15 min
Treor	50	52,5	57,5	
Smala bänkpress (½ sekunds stopp i bottenläget)				25 min
Femmor	42,5	45		
Smala bänkpress				40 min
Treor	50	52,5	57,5	
Halva bänkpress				50 min
Treor	72,5	75	80	
 Vecka 2, dag 1	 19 set			 Total tid
Hantelpress plan bänk (½ sekunds stopp i bottenläget)				5 min
Femmor	17	19		
Hantelpress plan bänk				15 min
Treor	21	23		
Treor	24	26		
Hantelpress plan bänk (bottenpuls)				25 min
Femmor	19	21		
Treor	23	24		
Hantelpress lutande bänk (½ sekunds stopp i bottenläget)				30 min
Femmor	15	17		
Hantelpress lutande bänk				40 min
Treor	21	23		
Treor	24	26		
Hantlar, flyes				50 min
Femmor	9	11	12	

Vecka 2, dag 2	18 set	Total tid
Tricepspress (½ sekunds stopp i bottenläget)		
Femmor	42,5	45
Tricepspress		
Treor	50	52,5
Treor	55	57,5
Bänkpress medlut (½ sekunds stopp i bottenläget)		
Femmor	42,5	45
Bänkpress medlut		
Treor	50	52,5
Treor	55	57,5
Motlutsbänkpress (med ½ sekunds stopp i bottenläget)		
Femmor	42,5	45
Motlutsbänkpress		
Treor	50	52,5
Treor	55	57,5
Vecka 3, dag 1	16 set	Total tid
Bänkpress (½ sekunds stopp i bottenläget)		
Femmor	40	42,5
Bänkpress		
Treor	50	52,5
Treor	57,5	60
Ettor	65	67,5
Bänkpress (bottenpuls)		
Femmor	50	52,5
Treor	57,5	60
Bänkpress (halvvägspuls)		
Femmor	57,5	60
Treor	65	67,5

Vecka 3, dag 2	15 set			Total tid
Breda bänkpress (½ sekunds stopp i bottenläget)				
Femmor	42,5	45	50	10 min
Breda bänkpress				
Treor	52,5	57,5	60	20 min
Smala bänkpress (½ sekunds stopp i bottenläget)				
Femmor	42,5	45	50	30 min
Smala bänkpress				
Treor	52,5	57,5	60	45 min
Halva bänkpress				
Treor	75	80	82,5	60 min
Vecka 4, dag 1	18 set			Total tid
Hantelpress plan bänk (½ sekunds stopp i bottenläget)				
Femmor	17	19		5 min
Hantelpress plan bänk				
Treor	21	23		15 min
Treor	24	28		
Hantelpress plan bänk (bottenpuls)				
Femmor	23	24		20 min
Treor	26			
Hantelpress lutande bänk (½ sekunds stopp i bottenläget)				
Femmor	17	19		25 min
Hantelpress lutande bänk				
Treor	19	21		35 min
Treor	23	26		
Hantlar, flyes				
Femmor	11	12	14	45 min

