

## Knäböj

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

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

130
-----

### Vecka 1, dag 1

#### Knäböj

Femmor	77,5	85
Treor	97,5	105
Ettor	110	117,5

#### Halva knäböj

Femmor	117,5	122,5
Treor	130	137,5
Ettor	142,5	155

#### Utfall bakåt

Femmor	25	32,5
Treor	40	45

### Vecka 1, dag 2

#### Breda knäböj

Femmor	52,5	65
Treor	77,5	85
Ettor	97,5	105

#### Stående vadhävningar

Femmor	52,5	57,5
Treor	65	72,5

#### Stående vadhopp

Femmor	97,5	105
Treor	110	117,5

## Vecka 2, dag 1

### Frontknäböj

Femmor	57,5	65
Treor	72,5	77,5
Ettor	85	90

### Ryckknäböj

Femmor	12,5	15	15
Treor	20	22,5	25

## Vecka 2, dag 2

### Smala knäböj

Femmor	40	45	52,5
Femmor	57,5	65	72,5
Treor	85	90	97,5

### Kvartsböj

Femmor	130	150	170
Treor	175	182,5	
Ettor	187,5	195	

### Utfall framåt

Femmor	25	32,5
Treor	40	45

## Vecka 3, dag 1

### Frontknäböj

Femmor	65	72,5
Treor	77,5	85
Ettor	90	97,5

### Thrusters

Femmor	25	32,5
Treor	40	45

## Vecka 3, dag 2

### Breda knäböj

Femmor	65	77,5
Treor	90	97,5
Ettor	105	110

### Utfallsgång

Fem steg per ben	12,5
Fem steg per ben	15
Fem steg per ben	20

## Vecka 4, dag 1

### Smala knäböj

Femmor	45	57,5
Treor	72,5	85
Ettor	97,5	110

### Raka mark

Femmor	65	77,5
Treor	90	105

### Bulgariska utfall

Femmor	25	27,5
Treor	32,5	35

## Vecka 4, dag 2

### Knäböj

Treor	77,5	90	
Ettor	97,5	105	110
Ettor	117,5	122,5	

### Halva knäböj

Treor	122,5	130	137,5
Ettor	142,5	150	
Ettor	155	162,5	

### Kvartsböj

Treor	162,5	170	
Ettor	175	182,5	
Ettor	187,5	195	

## Maxning, vecka 5

### Knäböj

Treor	65	72,5	77,5
Treor	90	97,5	105
Ettor	110	117,5	
Etta	122,5	130	

