

Marklyft

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 resultat i rutan du vill uppnå i nästa maxning.

175

Vecka 1, dag 1

Marklyft

Femmor	105	115
Treor	132,5	140
Ettor	150	157,5

Halva marklyft

Femmor	140	150
Treor	157,5	167,5
Ettor	175	192,5

Skivstångsrodd

Femmor	52,5	62,5
Treor	70	87,5

Vecka 1, dag 2

Marklyft, brett grepp

Femmor	70	80
Treor	87,5	97,5
Ettor	105	115

Marklyft, paus (tre sekunder när man står rakt upp) (öppet grepp)

Femmor	80	87,5
Treor	115	122,5

Bicepsrodd

Femmor	52,5	62,5
Treor	70	80

Vecka 2, dag 1

Breda marklyft

Femmor	105	115
Treor	132,5	140
Ettor	150	157,5

Kvartsmark

Femmor	157,5	167,5	175
Treor	192,5	202,5	210

Startmarklyft

Femmor	97,5	105	115
Treor	122,5	132,5	140

Vecka 2, dag 2

Marklyft på pall

Femmor	52,5	62,5	70
Femmor	80	87,5	97,5
Treor	105	115	122,5

Breda marklyft, paus

Femmor	80	87,5
Treor	115	122,5

Frivändningar

Femmor	35	40	45
Treor	50	55	62,5

Vecka 3, dag 1

Marklyft

Femmor	122,5	132,5
Treor	140	150
Ettor	157,5	167,5

Halva marklyft

Femmor	150	157,5
Treor	167,5	175
Ettor	185	202,5

Skivstångsrodd

Femmor	70	80
Treor	80	87,5

Vecka 3, dag 2

Marklyft, brett grepp

Femmor	80	87,5
Treor	97,5	105
Ettor	115	122,5

Trapbar-marklyft, övre grepp

Femmor	115	122,5	132,5
Treor	140	150	157,5
Ettor	167,5	175	185

Trapbar-marklyft, nedre grepp

Treor	132,5	140
Ettor	150	157,5

Vecka 4, dag 1

Breda marklyft

Femmor	115	132,5	
Treor	140	150	
Ettor	157,5	167,5	

Kvartsmark

Femmor	167,5	175	192,5
Treor	202,5	210	220

Startmarklyft

Femmor	105	115	122,5
Treor	132,5	140	150

Vecka 4, dag 2

Marklyft på pall

Femmor	87,5	97,5	
Femmor	105	115	
Treor	122,5	132,5	

Breda marklyft, paus

Femmor	87,5	115	
Treor	122,5	132,5	

Frivändningar

Femmor	35	40	45
Treor	50	55	62,5

Maxning, vecka 5

Marklyft eller breda marklyft. I detta set är även uppvärmningsvikterna med.

Femmor	52,5	70	80
Treor	97,5	115	132,5
Ettor	140	157,5	167,5
Etta	175		

