

Veke	Treningstal pr. veke	Seriar/ Repetisjonar	Kommentar
1	1	2/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilnærma strak kropp (liten knekk i hofta) gjennom heile øvinga.</li> <li>• Hold igjen fallet mot underlaget så langt som mogleg.</li> <li>• Ta imot med hendene, la brystet røra underlaget og skyv umiddelbart ifrå med armene for å koma tilbake til utgangsposisjon.</li> </ul>
2	2	2/6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prøv å bremse farten mot underlaget ved hjelp av hamstrings sjølv om du må "gi etter"</li> </ul>
3	3	3/6-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gradvis auka belastning. Du greier å bremsa fallet mot underlaget stadig lengre og i stadig fleire repetisjonar.</li> </ul>
4	3	3/8-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fullt program: 12, 10 og 8 repetisjonar.</li> </ul>
5	3	3/8-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Når du greier å kontrollera fallet mot underlaget i alle repetisjonane, aukar du belastningen ved å sleppa på fart i starten av øvinga. Etterkvart kan ein treningspartnar auka belastningen ytterlegare ved å skyve på skuldrane dine.</li> </ul>