

## Model 1: LINEÆR PERIODISERING

Uge	Mandag	Onsdag	Fredag
1-2	3 sæt 15 gentagelser Pause: 30-60 sek.	3 sæt 15 gentagelser Pause: 30-60 sek.	3 sæt 15 gentagelser Pause: 30-60 sek.
3-4	3 sæt 12 gentagelser Pause: 1-2 min.	3 sæt 12 gentagelser Pause: 1-2 min.	3 sæt 12 gentagelser Pause: 1-2 min.
5-6	3 sæt 8 gentagelser Pause: 1-2 min.	3 sæt 8 gentagelser Pause: 1-2 min.	3 sæt 8 gentagelser Pause: 1-2 min.
7-8	4 sæt 5 gentagelser Pause: 2-3 min.	4 sæt 5 gentagelser Pause: 2-3 min.	4 sæt 5 gentagelser Pause: 2-3 min.