

Modell 2: BØLGENDE PERIODISERING

Uke	Mandag	Onsdag	Fredag
1	3 sett 15 repetisjoner Pause: 30–60 sek.	3 sett 5 repetisjoner Pause: 2–3 min.	3 sett 8 repetisjoner Pause: 1–2 min.
2	3 sett 15 repetisjoner Pause: 30–60 sek.	3 sett 12 repetisjoner Pause: 1–2 min.	3 sett 5 repetisjoner Pause: 2–3 min.
3	3 sett 8 repetisjoner Pause: 1–2 min.	3 sett 15 repetisjoner Pause: 30–60 sek.	3 sett 12 repetisjoner Pause: 1–2 min.
4	3 sett 5 repetisjoner Pause: 2–3 min.	3 sett 12 repetisjoner Pause: 1–2 min.	3 sett 8 repetisjoner Pause: 1–2 min.
5	3 sett 15 repetisjoner Pause: 30–60 sek.	3 sett 5 repetisjoner Pause: 2–3 min.	3 sett 8 repetisjoner Pause: 1–2 min.
6	3 sett 12 repetisjoner Pause: 1–2 min.	3 sett 8 repetisjoner Pause: 1–2 min.	3 sett 5 repetisjoner Pause: 2–3 min.
7	3 sett 15 repetisjoner Pause: 30–60 sek.	3 sett 5 repetisjoner Pause: 2–3 min.	3 sett 8 repetisjoner Pause: 1–2 min.
8	3 sett 12 repetisjoner Pause: 1–2 min.	3 sett 15 repetisjoner Pause: 30–60 sek.	3 sett 8 repetisjoner Pause: 1–2 min.