

## Modell 1: LINEÆR PERIODISERING

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