

Modell 1: LINJÄR PERIODISERING

Vecka	Måndag	Onsdag	Fredag
1-2	3 set 15 repetitioner Paus: 30-60 sek.	3 set 15 repetitioner Paus: 30-60 sek.	3 set 15 repetitioner Paus: 30-60 sek.
3-4	3 set 12 repetitioner Paus: 1-2 min.	3 set 12 repetitioner Paus: 1-2 min.	3 set 12 repetitioner Paus: 1-2 min.
5-6	3 set 8 repetitioner Paus: 1-2 min.	3 set 8 repetitioner Paus: 1-2 min.	3 set 8 repetitioner Paus: 1-2 min.
7-8	4 set 5 repetitioner Paus: 2-3 min.	4 set 5 repetitioner Paus: 2-3 min.	4 set 5 repetitioner Paus: 2-3 min.