

	Uge 1			Uge 2			Uge 3			Uge 4			
	Vægt	Sæt	Reps	Vægt	Sæt	Reps	Vægt	Sæt	Reps	Vægt	Sæt	Reps	Noter
Mandag													
Tirsdag													
Onsdag													
Torsdag													
Fredag													
Lørdag													
Søndag													