

**Modell 2: BÖLJANDE PERIODISERING**

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