

## Beregning af 1-RM

Øvelse	Vægt	Gentagelser	Formler		
			Epley	Brzycki	Lander

**NAVN:** \_\_\_\_\_

## Pyramidetræning

Øvelse 1:			
1 RM		80%	
95%		70%	
90%		50%	

Øvelse 2:			
1 RM		80%	
95%		70%	
90%		50%	

**NAVN:** \_\_\_\_\_