

I Week

BP Max.

82,5

Monday

1. BP 1 x 5 41,25
1 x 4 49,5
2 x 3 57,75
5 x 3 66

50 %
60 %
70 %
80 %

Wednesday

1. BP 1 x 6 41,25
1 x 5 49,5
2 x 4 57,75
2 x 3 61,88
2 x 2 66
2 x 1 70,13
2 x 2 66
2 x 3 61,88
1 x 4 57,75
1 x 5 53,63
1 x 6 49,5
1 x 7 45,38
1 x 8 41,25

50 %
60 %
70 %
75 %
80 %
85 %
80 %
75 %
70 %
65 %
60 %
55 %
50 %

Friday

1. BP 1 x 5 41,25
1 x 4 49,5
2 x 3 57,75
5 x 2 66

50 %
60 %
70 %
80 %

II Week

Monday

1. BP 1 x 5 41,25
1 x 4 49,5
2 x 3 57,75
2 x 2 66
3 x 1 74,25

50 %
60 %
70 %
80 %
90 %

Wednesday

2. BP 1 x 5 45,38
1 x 4 53,63
2 x 3 61,88
4 x 2 70,13

55 %
65 %
75 %
85 %

Friday

2. BP 1 x 5 41,25
1 x 4 49,5
2 x 3 57,75
7 x 3 66

50 %
60 %
70 %
80 %

Saturday

2. BP 1 x 5 45,375
1 x 5 53,625
5 x 4 61,875

55 %
65 %
75 %