

FASE: Anatomisk adaptation (AA)	Uge: Oktober - November
Træningspas pr. uge	2-3
Load (% af 1 RM)	40-60
Reps pr. sæt	20-30
Hastighed under udførelse	Langsomt 2-4 sekunder
Pause mellem sæt	1-1,5 minutter

FASE: Maximum transition (MT)	Uge: December - Januar
Træningspas pr. uge	2-3
Load (% af 1 RM)	10-15 repetitioner så tungt som muligt.
Reps pr. sæt	10-15
Hastighed under udførelse	Langsomt – moderat
Pause mellem sæt	1,5-3 minutter

FASE: Maximum styrke (MS)	Uge: Februar - April
Træningspas pr. uge	2
Load (% af 1 RM)	Individuelt vægt – udregnet fra 1 RM 90-95%
Reps pr. sæt	3-6+
Hastighed under udførelse	Langsomt-moderat
Pause mellem sæt	2-4 minutter

FASE: Styrke Fastholdelse (SM)	Uge: Konkurrence perioden
Træningspas pr. uge	1
Load (% af 1 RM)	2 sæt 60 %, 1 sæt 80 %
Reps pr. sæt	6-12
Hastighed under udførelse	Moderat
Pause mellem sæt	1-2 minutter