Programmet skal trænes 3 gange om ugen, f.eks. mandag, onsdag, fredag eller tirsdag, torsdag, lørdag, men altid med en fridag imellem træningsdagene. På den måde undgår du overtræning. Hver træningsdag indledes altid med 1-2 maveøvelser à 8-10 repetioner x 3 sets og afsluttes evt. med strækøvelser.
Alle øvelser trænes kun tungt (T) èn gang om ugen med undtagelse af Knæbøjninger (KB) og Bænkpres (BP) som trænes èn gang tungt (T) og èn gang let (L). På den tunge træningsdag skal øvelserne være så tunge at du har svært ved at tage bare èn repetion mere end programmet foreskriver, f.eks. hvis du kører 10 repetioner skal du vælge en vægt hvor du sandsynligvis ikke kan tage nr. 11 repetion. Men det gælder kun det sidste set. Du skal nemlig løfte efter princippet om opadgående vægte. D.v.s. at når programmet angiver at du skal køre 8-10x3 eller 5x3 betyder det i praksis at det første af de 3 "arbejdsset" skal være "anstrengende", det andet set skal være "middel anstrengende" og det tredje skal være "maksimalt anstrengende". Fordelen ved at løfte på denne måde er at du fysisk og mentalt er varmet godt op inden du skal tage det tungeste set. Men HUSK at vægten aldrig må blive så tung at det går udover stilen. Stilen kommer altid i første række. På de 2 lette træningsdage for knæbøjninger (KB) og Bænkpres (BP) skal du køre 8x3, men vægten som vælges skal være så let at du kunne tage 25 repetioner i èt set hvis du ville. Dette kan du selvfølgelig også vælge at gøre hvis du godt kan lide at blive forpustet og øm, men i så fald skal du nøjes med et set. Den lette træningsdag har kun til formål at øve stil og intet andet. Hvis du træner tungere end det anbefales vil du overtræne og begynde at gå tilbage i styrke. Så lad være med det. Overhold programmet.
Programmet er opdelt i 3 perioder som hver varer 4 uger. At perioderne kun varer 4 uger skyldes at kroppen efter denne periode har vænnet sig til træningen og for fortsat at stimulere musklerne til at øge i styrke skal der en programændring til. Periode 1 er grundtræningen og her bygger man muskelmasse op og lægger således et godt fundament til periode 2 hvor man begynder at bygge reel styrke op. Periode 3 er konkurrenceperioden og den benyttes kun når der venter en konkurrence forude. Hvis du blot ønsker at træne styrkeløft uden at deltage i en konkurrence anbefales det udelukkende at træne periode 1 og 2. Når du således har afsluttet periode 2 laver du et træningsmax. i de 3 konkurrence-øvelser og ser om du nu er gået frem i styrke. Herefter starter du forfra i periode 1 og 2, men så skulle vægtene som du nu bruger gerne være noget tungere. Hvis du derimod ønsker at deltage i en konkurrence tager du periode 3 med efter at have fuldført 1 og 2. Når periode 3 kun anbefales til konkurrenceløftere skyldes det at man i periode 3 ikke bygger ret meget styrke op, men kun realiserer den man i forvejen er i besiddelse af.

Gode råd:

- Hvis du aldrig tidligere har trænet styrkeløft-øvelserne anbefales det at du udelukkende træner stil i den første måned. Dette gør du bedst ved 2 - 3 gange om ugen at køre 10x3 med lette vægte for at opbygge bevægelighedsstyrke og dermed korrekt stil. Herefter kan du gå igang med programmets periode 1,2 og evt. 3.

- Før træningsdagbog så du hele tiden kan følge med i om du gør fremskridt.

- Spis en sund og nærende kost.

- Sørg for at få ca. 8 timers søvn.