

TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
1		Skidor 2t A1	2t	2t					
2		Skidor 2t A1	2t	2t					
			4t	4t					
3	MÅN	Vila							
4	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 5 x 90/30s A3+ - 3min A1 - 5 x 60/30s A3+ - 3min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	49m	31m			18m		
5	ONS	Styrketräning + L 15min	1t	15m					45m
6	TOR	SkiErg Uppv 10min A1 - 6 x 1000m A3 med 2minA1/vila mellan varje - 10min A1	1t	30m		30m			
7	FRE	Vila							
8	LÖR	Skidor "Hur långt kommer jag på en timme?" (alt löpning) A2	1t		1t				
9	SÖN	Skidor 3t A1 (Alt kombo SkiErg/Cykel/Löp)	3t	3t					
			6t 49m	4t 16m	1t	30m	18m		45m
10	MÅN	Vila							
11	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 4min A3+ - 2min vila - 3min A3+ - 2min vila - 2min A3+ - 1min vila - 1min A3+ - 1min vila - 2min A3+ - 2min vila - 3min A3+ - 2min vila - 4min A3+ - 10min A1	50m	30m			20m		
12	ONS	Styrketräning + L 15min	1t	15m					45m
13	TOR	Skidor alt Löp Uppv 10min A1 - 2 x 15min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1	53m	23m		30m			
14	FRE	Vila							
15	LÖR	Skidor Uppv 10min - 4 x 2,5-3km A2 med 3min vila mellan varje - 10min A1	1t 29m	29m	1t				
16	SÖN	Skidor 3t A1	3t	3t					
			7t 12m	4t 37m	1t	30m	20m		45m
17	MÅN	Vila							
18	TIS	SkiErg 10min A1 - "2min A3 - 1min vila - 2min A3 - 1min vila - 1min A3 - 1min vila" x 3 - 10min A1	44m	29m		15m			
19	ONS	Styrketräning + L 15min	1t	15m					45m
20	TOR	Vila							
21	FRE	Vila							
22	LÖR	Skidor alt Löp	30m	30m					
23	SÖN	Öppet Spår	8t		8t				
			10t 14m	1t 14m	8t	15m			45m
24	MÅN	Vila							
25	TIS	SkiErg 10min A1 - "2min A3 - 1min vila - 2min A3 - 1min vila - 1min A3 - 1min vila" x 3 - 10min A1	44m	29m		15m			
26	ONS	Styrketräning + L 15min	1t	15m					45m
27	TOR	Vila							
28	FRE	Vila							
1	LÖR	Skidor alt Löp	30m	30m					
2	SÖN	Vasaloppet	8t		8t				
			10t 14m	1t 14m	8t	15m			45m
			1d 14t 29m	15t 21m	18t	1t 30m	38m		3t

STYRKETRÄNING

I ditt träningsprogram ingår en hel del styrketräning. Här kommer de övningar som ingår i styrkepassen:

Övning	Antal reps	Antal set	Mål
Bålprogram Screen	10-30		1 Lyckas hålla bålkontakt mot golvet hela programtiden
Gummiband axelstabilitet	6-10 på varje del		1
Draken	5 på varje ben		2 Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.
Utfallssteg bakåt med skivstång alt viktskiva alt viktväst	8-10/ben		3
Situps på boll	10-30		3 Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Bänkpress/armhävningar	5-20 beroende på motstånd		3
Marklyft	8-10		3 Inte för tungt från början, hitta tekniken och vanan i minst tre veckor
Chins alt. Liggande rodd	3-8		3 Kör med hjälp om du klarar mindre än 3 reps.
Tricepspress med rep i dragmaskin/alt hantlar	10-12		3

Den femgradiga skala som vi använder oss av i träningsprogrammen är:

A1 = Lugn träning. 60–75 % av max. "Prat-tempo"

A2 = Snabbare distans. 75–80 % av max. "Något flåsigt, men ingen mjölksyra"

A3 = Tröskel. 85–90 % av max. "Kan prata korta fraser". På gränsen till mjölksyra

A3+ = Kort tävlingsfart. 90–95 % av max. "Mycket jobbigt, klarar av några minuter åt gången"

Tävling = Mjölksyreträning. 95–100 % av max. Formtoppningsträning, endast inför huvudmål