

TEAM SANTANDER NIVÅ 2: 6-8h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
1		Skidor 3t A1 Lugnt, ta pauser, drick och njut	3t	3t				
2		Skidor 2t A1	2t	2t				
			5t	5t				
3	MÅN	Vila						
4	TIS	SkiErg Upppv 10min A1 - 5 x 90/30s A3+ - 3min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 3min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	49m	31m		23m		
5	ONS	Styrketräning + L 30min	1t 15m	30m				45m
6	TOR	SkiErg Upppv 10min A1 - 8 x 1000m A3 med 2minA1/vila mellan varje - 10min A1	1t 14m	34m	40m			
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				
			7t 18m	4t 35m	1t	40m	23m	45m
10	MÅN	Vila						
11	TIS	SkiErg Upppv 10min A1 - 5min A3 - 2min vila - 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+ - 2min vila - 5min A3 - 10min A1	1t 4m	34m	10m	20m		
12	ONS	Styrketräning + L 30m	1t	30m				45m
13	TOR	Skidor alt Löp Upppv 10min A1 - 3 x 15min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1	1t 11m	26m	45m			
14	FRE	Vila						
15	LÖR	Skidor Upppv 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 44m	4t 59m	1t	55m	20m	45m
17	MÅN	Vila						
18	TIS	SkiErg 10min A1 - "2min A3 - 1min vila - 2min A3 - 1min vila - 1min A3 - 1min vila" x 4 - 10min A1	52m	32m	20m			
19	ONS	Styrketräning + L 30min	1t 15m	30m				45m
20	TOR	Vila						
21	FRE	Vila						
22	LÖR	Skidor alt Löp	30m	30m				
23	SÖN	Öppet Spår	8t	8t				
			10t 37m	1t 32m	8t	20m		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
			41t 13m	17t 20m	18t	2t 10m	43m	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
Bänkprens/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