

# TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

|    |     |  | A1       | A2        | A3  | A3+    | Tävl | Sty |
|----|-----|--|----------|-----------|-----|--------|------|-----|
| 1  |     | Skidor 4t A1 Lugnt, ta in rejält med energi under passet   | 4t       | 4t        |     |        |      |     |
| 2  |     | Skidor 2,5t A1   | 2t 30m   | 2t 30m    |     |        |      |     |
|    |     |  | 6t 30m   | 6t 30m    |     |        |      |     |
| 3  | MÅN | Vila   |          |           |     |        |      |     |
| 4  | TIS | SkiErg Uppv 10min A1 - 5 x 90/30s A3+ - 3min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 3min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 3min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1   | 1t 5m    | 37m       |     | 28m    |      |     |
| 5  | ONS | Styrketräning + L 45m  | 1t 30m   | 45m       |     |        |      | 45m |
| 6  | TOR | SkiErg Uppv 10min A1 - 10 x 1000m A3 med 2minA1/vila mellan varje - 10min A1   | 1t 28m   | 38m       | 50m |        |      |     |
| 7  | FRE | Vila   |          |           |     |        |      |     |
| 8  | LÖR | Skidor 3,5t A1   | 3t 30m   | 3t 30m    |     |        |      |     |
| 9  | SÖN | Skidor 4t A1 (Alt kombo SkiErg/Cykel/Löp)  | 4t       | 4t        |     |        |      |     |
|    |     |  | 11t 33m  | 9t 30m    | 50m | 28m    |      | 45m |
| 10 | MÅN | Vila   |          |           |     |        |      |     |
| 11 | TIS | SkiErg Uppv 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       |     | 30m    |      |     |
| 12 | ONS | Styrketräning + L 45m  | 1t 30m   | 45m       |     |        |      | 45m |
| 13 | TOR | Skidor alt Löp Uppv 10min A1 - 4 x 15min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1   | 1t 29m   | 29m       | 1t  |        |      |     |
| 14 | FRE | Vila   |          |           |     |        |      |     |
| 15 | LÖR | Skidor 4t A1 (Alt kombo SkiErg/Cykel/Löp)  | 4t       | 4t        |     |        |      |     |
| 16 | SÖN | Skidor 3,5t A1   | 3t 30m   | 3t 30m    |     |        |      |     |
|    |     |  | 11t 33m  | 9t 18m    | 1t  | 30m    |      | 45m |
| 17 | MÅN | Vila   |          |           |     |        |      |     |
| 18 | TIS | SkiErg 10min A1 - "2min A3 - 1min vila - 2min A3 - 1min vila - 1min A3 - 1min vila" x 5 - 10min A1   | 1t       | 35m       | 25m |        |      |     |
| 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 45m  | 1t 35m    | 8t  | 25m    |      | 45m |
| 24 | MÅN | Vila   |          |           |     |        |      |     |
| 25 | TIS | SkiErg 10min A1 - "2min A3 - 1min vila - 2min A3 - 1min vila - 1min A3 - 1min vila" x 5 - 10min A1   | 1t       | 35m       | 25m |        |      |     |
| 26 | ONS | Styrketräning + L 30min  | 1t 15m   | 30m       |     |        |      | 45m |
| 27 | TOR | Vila   |          |           |     |        |      |     |
| 28 | FRE | Vila   |          |           |     |        |      |     |
| 1  | LÖR | Skidor alt Löp   | 30m      | 30m       |     |        |      |     |
| 2  | SÖN | Vasaloppet   | 8t       | 8t        |     |        |      |     |
|    |     |  | 10t 45m  | 1t 35m    | 8t  | 25m    |      | 45m |
|    |     |  | 2d 3t 6m | 1d 4t 28m | 16t | 2t 40m | 58m  | 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         |
| Bänkpresa/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 flåsig, 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