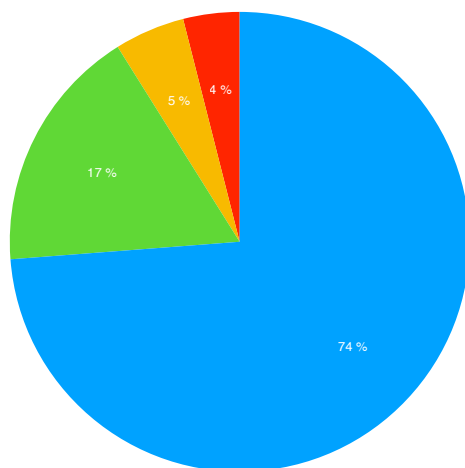


# TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	Sprint
22	MÅN	Vila								
23	TIS	Löpning A2. Kom igång 10min A1 - 3 x 10min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 10min A1	54m	24m	30m					
24	ONS	Styrketräning + 30min valfri A1 (förutom löpning) tex SkiErg, cykel, rullskidor, roddmaskin, stairmaster...	1t	30m					30m	
25	TOR	Löpning A3+. Uppv. 20min A1 - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 400m A3+ - 10min A1	1t	42m			18m			
26	FRE	Vila								
27	LÖR	Cykel 1,5t A1 (alt: rullskidor) + Löpning 30min A2 Brick	2t	1t 30m	30m					
28	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
			5t 54m	3t 36m	1t		18m		1t	
29	MÅN	Vila								
30	TIS	Löpning A3. Uppv 20min A1 - 6st backsprinter á 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 3000m A3 i valfri terräng. Försök att spring progressivt, dvs fortare mot slutet. Starta kontrollerat i låg A3, och avsluta sista 500m i A3+ - 15min A1	1t	45m		15m				6
31	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
1	TOR	Cykel 1,5t A1 (alt: rullskidor)	1t 30m	1t 30m						
2	FRE	Vila								
3	LÖR	Löpning A2-A3. "Hur långt kommer du på en timme?" Börja i ett tempo som du säkert tror att du kan klara av att hålla i en timme. Om du kan öka farten efter halva tiden så gör ett försök. Ett bra sätt att känna till ditt tempo på längre pass.	1t		30m	30m				
4	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
			5t 30m	3t 15m	30m	45m			1t	6
5	MÅN	Vila								
6	TIS	Löpning A2. Kom igång 10min A1 - 2 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 5min A1 mellan - 10min A1	55m	25m	30m					
7	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
8	TOR	Löpning A3+. Uppv 20min A1 - 6st backsprinter á 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 3min A1 - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 400m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 200m A3+ med 100m gå-vila mellan - 15min A1	1t	48m			12m			6
9	FRE	Vila								
10	LÖR	Cykel 1,5t A1 (alt: rullskidor) + Löpning 30min A2 Brick	2t	1t 30m	30m					
11	SÖN	Styrketräning + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
			5t 55m	3t 43m	1t		12m		1t	6
12	MÅN	Vila								
13	TIS	Löpning A2. Kom igång 10min A1 - 3 x 10min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 10min A1	54m	24m	30m					
14	ONS	Styrketräning + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
15	TOR	Löpning A3. Uppv 20min A1 - 6st backsprinter á 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 3000m A3 i valfri terräng. Försök att spring progressivt, dvs fortare mot slutet. Starta kontrollerat i låg A3, och avsluta sista 500m i A3+ - 15min A1	1t	45m		15m				6
16	FRE	Vila		42m			18m			
17	LÖR	Styrketräning + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
18	SÖN	Cykel 1,5t A1 (alt: rullskidor) + Löpning 30min A2 Brick	1t 30m	1t 30m	30m					
			5t 24m	4t 21m	1t	15m	18m		1t	
			22t 43m	14t 55m	3t 30m	1t	48m		4t	30

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl



# STYRKETRÄNING

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

Vårprogram Team Santander 2024-2025

Övning	Antal reps	Antal set	Mål
Bålprogram Screen	10-30		1 Lyckas hålla bålkontakt mot golvet hela programtiden
Komplexfemman	15-25		1 Styrkeuppvärmning med god kontroll
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.
Benböj (gärna med gummiband runt knäna)	6-10		3 Hellre lätt och djupt, än tungt. Och grunt. Använd klack om du behöver kompensera för att komma ner
Situps på boll	10-30		3 Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Ryggfemman	30-50		3
Bänkprens/armhävningar	5-20 beroende på motstånd		3
Chins alt. Liggande rodd	3-8		3 Kör med hjälp om du klarar mindre än 3 reps.

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