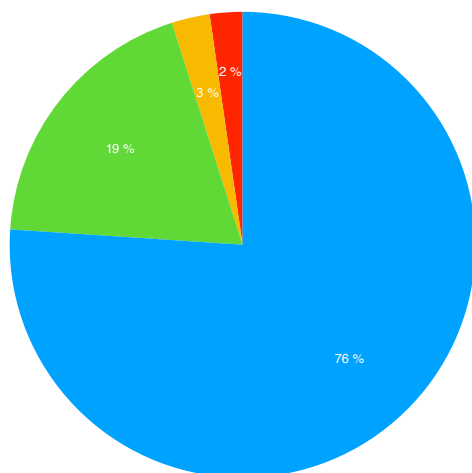


# TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	Sprint
22	MÅN	Vila								
23	TIS	Löpning A2. Kom igång 15min A1 - 3 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 15min A1	1t 19m	34m	45m					
24	ONS	Styrketräning + 60min valfri A1 (förutom löpning) tex SkiErg, cykel, rullskidor, roddmaskin, staimaster...	1t 30m	1t					30m	
25	TOR	Löpning A3+. Uppv. 20min A1 - 1 x 1000m A3+ - 100m gå-vila - 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 6m	43m			23m			
26	FRE	Vila								
27	LÖR	Cykel 2t A1 (alt: rullskidor) + 1t Löpning A1	3t	3t						
28	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 45min valfri A2 (ej löpning) Gärna SkiErg	1t 30m		1t				30m	
			8t 25m	5t 17m	1t 45m		23m		1t	
29	MÅN	Vila								
30	TIS	Löpning A3. Uppv 20min A1 - 8st backsprinter á 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 5000m A3 i valfri terräng. Försök att spring progressivt, dvs fortare mot slutet. Starta kontrollerat i låg A3, och avsluta sista 500m i A3+ - 20min A1	1t 15m	51m		24m				8
31	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 60min valfri A1 (ej löpning)	1t 30m	1t					30m	
1	TOR	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	1t						
2	FRE	Vila								
3	LÖR	Cykel 3t A1 + Löpning 30min A2 Brick	3t 30m	3t	30m					
4	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
			8t 15m	6t 21m	30m	24m			1t	8
5	MÅN	Vila								
6	TIS	Löpning A2. Kom igång 15min A1 - 3 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 15min A1	1t 19m	34m	45m					
7	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t 30m	1t					30m	
8	TOR	Löpning A3+. Uppv 20min A1 - 8st backsprinter á 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 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 9m	51m			18m			8
9	FRE	Vila								
10	LÖR	Cykel 3t A1 + Löpning 30min A2 Brick	3t	3t	30m					
11	SÖN	Styrketräning + 60min valfri A2 (ej löpning)	1t 30m		1t				30m	
			8t 28m	5t 25m	2t 15m		18m		1t	8
12	MÅN	Vila								
13	TIS	Löpning A2. Kom igång 15min A1 - 3 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 15min A1	1t 19m	34m	45m					
14	ONS	Styrketräning + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
15	TOR	Löpning A3. Uppv 20min A1 - 8st backsprinter á 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 5000m A3 i valfri terräng. Försök att spring progressivt, dvs fortare mot slutet. Starta kontrollerat i låg A3, och avsluta sista 500m i A3+ - 20min A1	1t 15m	51m		24m				8
16	FRE	Vila								
17	LÖR	Styrketräning + 60min valfri A1 (förutom löpning) tex SkiErg, cykel, rullskidor, roddmaskin, staimaster...	1t 30m	1t					30m	
18	SÖN	Cykel 3t A1 (alt: rullskidor) + Löp 30min A2 Brick	3t 30m	3t	30m					
			8t 34m	5t 55m	1t 15m	24m	0		1t	
			1d 9t 42m	22t 58m	5t 45m	48m	41m		4t	40

● 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
Bänkpress/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 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