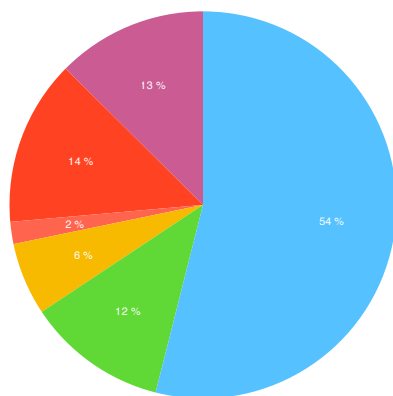


TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
19	MÅN	Vila						
20	TIS	Löpning A2 "Hur långt kommer jag på en timme?" Börja under den fart du tror dig klara av, hitta rätt tempo efter ca 10min, för att sedan låta det sjunka (pga trötthet) sista 10-15min	1t	1t				
21	ONS	Styrketräning + 20min A2 SkiErg/Cykel	1t 5m	20m				45m
22	TOR	Vila						
23	FRE	Löpning Uppv 20min A1 - 1000m A3 - 3min vila - 500m, 400m, 300m, 200, 200m, 300m, 400m, 500m med 100m gå-vila mellan varje. - 15min A1	1t 5m	45m	20m			
24	LÖR	Rullskidor (alt cykel) 2t A1	2t	2t				
25	SÖN	Löpning 2t A1 Lugnt och långt, gå uppför om det behövs för att hålla rätt intensitet	2t	2t				
			7t 10m	4t 45m	1t 20m	20m		45m
26	MÅN	Vila						
27	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 5min A2 - 5 x 90/30s A3+ - 3min vila/A1 - 10 x 30/15s A3+ - 3min vila/A1 - 10min A1	56m	29m	5m	22m		
28	ONS	Styrketräning + 20min A2 Cykel	1t 5m	20m				45m
29	TOR	Löpning Uppv 20min A1 - 2 x 3000m A3, första progressiv, andra regressiv. Dvs spring snabbare och snabbare på första 3000m, starta andra 3000m snabbare än du avslutade förra och låt tempot sjunka mot slutet (pga trötthet), 5min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 10m	40m	30m			
30	FRE	Vila						
31	LÖR	Rullskidor (alt cykel) A1	1t 30m	1t 30m				
1	SÖN	Lidingöloppet "Testloppet"	2t	30m			1t 30m	
			6t 41m	3t 9m	25m	30m	22m	1t 30m
2	MÅN	Vila						
3	TIS	Styrketräning + 20min A2 Cykel	1t 5m	20m				45m
4	ONS	SkiErg Uppv 10min A1 - 5 x 1000m A3 med 3min vila/A1 mellan varje - 10min A1	57m	32m	25m			
5	TOR	Styrketräning + 20min A2 Löpning	1t 5m	20m				45m
6	FRE	Vila						
7	LÖR	Löpning 2t A1 Lugnt och långt, gå uppför om det behövs för att hålla rätt intensitet	2t	2t				
8	SÖN	Rullskidor (alt cykel) A1	1t 30m	1t 30m				
			6t 37m	4t 2m	40m	25m		1t 30m
9	MÅN	Vila						
10	TIS	Löpning Uppv 20min A1 - 1000m A3 - 3min vila - 500m, 400m, 300m, 200, 200m, 300m, 400m, 500m med 100m gå-vila mellan varje. - 15min A1	1t 5m	45m	20m			
11	ONS	Styrketräning + 20min A2 SkiErg/Cykel	1t 5m	20m				45m
12	TOR	SkiErg Uppv 10min A1 - 5min A2 - 5 x 90/30s A3+ - 3min vila/A1 - 10 x 30/15s A3+ - 3min vila/A1 - 10 x 30/15s A3+ - 3min vila/A1 - 10min A1	56m	29m	5m	22m		
13	FRE	Vila						
14	LÖR	Löpning A2 "Hur långt kommer jag på en timme?" Börja under den fart du tror dig klara av, hitta rätt tempo efter ca 10min, för att sedan låta det sjunka (pga trötthet) sista 10-15min	1t	1t				
15	SÖN	Rullskidor (alt cykel) A1	1t 30m	1t 30m				
			5t 36m	2t 44m	1t 25m	20m	22m	45m
16	MÅN	Vila						
17	TIS	Löpning Uppv 20min A1 - 2 x 3000m A3, första progressiv, andra regressiv. Dvs spring snabbare och snabbare på första 3000m, starta andra 3000m snabbare än du avslutade förra och låt tempot sjunka mot slutet (pga trötthet), 5min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 10m	40m	30m			
18	ONS	Styrketräning + 20min A2 Cykel	1t 5m	20m				45m
19	TOR	Löpning Uppv 20min A1 - 1000m A3 - 3min vila - 500m, 400m, 300m, 200, 200m, 300m, 400m, 500m med 100m gå-vila mellan varje. - 15min A1	1t 5m	45m	20m			
20	FRE	Vila						
21	LÖR	Löpning 2t A1 Lugnt och långt, gå uppför om det behövs för att hålla rätt intensitet	2t	2t				
22	SÖN	Rullskidor (alt cykel) 2t A1	2t	2t				
			7t 20m	5t 25m	20m	50m	0	45m
23	MÅN	Vila						
24	TIS	L "Fartlek" 10min A1 - 5 x 2min A2 med 3 fartökningar upp mot A3, 3min A1 mellan varje - 10min A1	42m	32m	10m			
25	ONS	Sty - 10% lättare vikter + Testcykel 30min A1	1t	30m				30m
26	TOR	Vila						
27	FRE	Löp/promenad 20min A1 (Pga energiinlagring)	20m	20m				
28	LÖR	Lidingöloppet 30K	4t				4t	
29	SÖN	Vila						
			6t 2m	1t 22m	30m	0	4t	30m
30	MÅN	Vila						
			d 15t 26m	21t 27m	4t 40m	2t 25m	44m	5t 30m

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl ● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl ● Sty



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
Bänkpresa/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