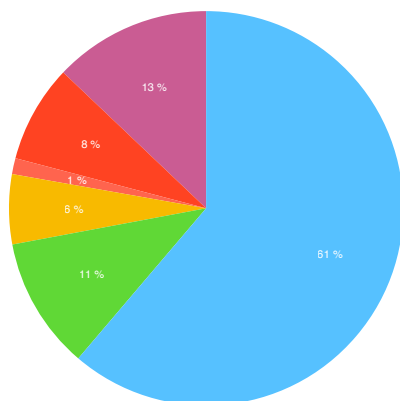


# TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
19	MÅN	Styrketräning + 30min Uppv A1 Cykel	1t 15m	30m				45m
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 + 30min A2 SkiErg	1t 15m	30m				45m
22	TOR	Vila						
23	FRE	Löpning Uppv 20min A1 - 1500m A3 - 3min vila - 600m, 500m, 400m, 300, 200m, 200m, 300m, 400m, 500m, 600m med 100m gå-vila mellan varje. - 15min A1	1t 12m	47m	25m			
24	LÖR	Rullskidor (alt cykel) A1	3t	3t				
25	SÖN	Löpning 2t + Löpning 1t A1	3t	3t				
			10t 42m	7t 17m	1t 30m	25m		1t 30m
26	MÅN	Styrketräning + 30min A1 Uppv Cykel	1t 15m	30m				45m
27	TIS	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		
28	ONS	Styrketräning + 30min A2 Gärna löpband	1t 15m	30m				45m
29	TOR	Löpning Uppv 20min A1 - 3 x 3000m A3, första progressiv, andra regressiv, tredje i absolut jämn fart. Dvs spring snabbare och snabbare på första 3000m, starta andra 3000m snabbare än du avslutade förra och låt tempot sjunka mot slutet (pga trötthet), 3min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 20m	40m	40m			
30	FRE	Vila						
31	LÖR	Rullskidor (alt cykel) A1 2,5t + Löp 0,5t A1	3t	3t				
1	SÖN	Lidingöloppet "Testloppet"	2t	30m			1t 30m	
			9t 46m	5t 9m	35m	40m	22m	1t 30m
2	MÅN	Vila						
3	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 10 x 1000m A3 med 2min vila/A1 mellan varje - 10min A1	1t 18m	38m	40m			
4	ONS	Cykel 1,5t A1 + 30min A2	2t	1t 30m	30m			
5	TOR	Styrketräning + 45min A2 Löpning (gärna löpband)	1t 15m	45m				45m
6	FRE	Vila						
7	LÖR	Löpning 3t A1 Lugnt och långt, gå uppför om det behövs för att hålla rätt intensitet	3t	3t				
8	SÖN	Rullskidor (alt cykel) 2t + Löpning 1t A1	3t	3t				
			10t 33m	8t 8m	1t 15m	40m		45m
9	MÅN	Vila						
10	TIS	Löpning Uppv 20min A1 - 1000m A3 - 3min vila - 600m, 500m, 400m, 300, 200m, 200m, 300m, 400m, 500m, 600m med 100m gå-vila mellan varje. - 15min A1	1t 11m	47m	24m			
11	ONS	Styrketräning + 30min A2 SkiErg/Cykel	1t 15m	30m				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	Styrketräning + 30min A1 Uppv Cykel	1t 15m	30m				45m
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	Cykel 2t + Löp 1t A1	3t	3t				
			8t 37m	4t 46m	1t 35m	24m	22m	1t 30m
16	MÅN	Vila						
17	TIS	Löpning Uppv 20min A1 - 3 x 3000m A3, första progressiv, andra regressiv, tredje i absolut jämn fart. Dvs spring snabbare och snabbare på första 3000m, starta andra 3000m snabbare än du avslutade förra och låt tempot sjunka mot slutet (pga trötthet), 3min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 20m	40m	40m			
18	ONS	Styrketräning + 30min A2 SkiErg	1t 15m	30m				45m
19	TOR	Löpning Uppv 20min A1 - 1000m A3 - 3min vila - 600m, 500m, 400m, 300, 200m, 200m, 300m, 400m, 500m, 600m med 100m gå-vila mellan varje. - 15min A1	1t 11m	47m	24m			
20	FRE	Styrketräning + 45min A1 Cykel	1t 30m	45m				45m
21	LÖR	Löpning 3t A1 Lugnt och långt, gå uppför om det behövs för att hålla rätt intensitet	3t	3t				
22	SÖN	Rullskidor (alt cykel) A1 2,5t + Löp 0,5t A2	3t	2t 30m	30m			
			11t 16m	7t 42m	1t	1t 4m		0
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	3t				3t	
29	SÖN	Vila						
			5t 2m	1t 22m	10m	0		3t
30	MÅN	Vila						
			2d 7t 56i	1d 10t 24	6t 5m	3t 13m	44m	4t 30m
								7t 15m

● 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
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