

TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
1	ONS	SkiErg Uppv 10min - 5 x 4min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1	52m	32m		20m			
2	TOR	Vila							
3	FRE	SK A2. 10min A1 - 20min A2 - 5min A1 - 15min A2 - 5min A1 - 10min A2 - 5min A1	1t 5m	20m	45m				
4	LÖR	SK 2.00t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	2t	2t					
5	SÖN	SK stakning alt SkiErg. Uppv 15min A1 - 5 x 90/30s A3 - 3min A1 - 5 x 90/30s A3 - 3min A1 - 10 x 15/15s A3 - 15min A1	59m	39m		20m			
			4t 56m	3t 31m	45m	40m			
6	MÅN	Vila							
7	TIS	Styrketräning + SkiErg 15min	1t	15m					45m
8	ONS	SkiErg Uppv 10min - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	46m	24m			22m		
9	TOR	SK 1t A2	1t		1t				
10	FRE	Vila							
11	LÖR	SK 2,5t A1	2t 30m	2t 30m					
12	SÖN	SK 1,5t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	1t 30m	1t 30m					
			6t 46m	4t 39m	1t		22m		45m
13	MÅN	Vila							
14	TIS	Styrketräning + SkiErg 15min	1t	15m					45m
15	ONS	SkiErg Uppv 10min - 5 x 90/30s A3+ - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	45m	25m			20m		
16	TOR	SK 1,5t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	1t 30m	1t 30m					
17	FRE	Vila							
18	LÖR	SK 3t A1 Långt, men viktigt pass att få in för alla	3t	3t					
19	SÖN	Styrketräning + Löp 15min	1t	15m					45m
			7t 15m	5t 25m			20m		1t 30m
20	MÅN	Vila							
21	TIS	Styrketräning + SkiErg 15min	1t	15m					45m
22	ONS	SkiErg Uppv 10min - 5 x 4min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1	52m	32m		20m			
23	TOR	SK alt L 1t A2	1t		1t				
24	FRE	Vila							
25	LÖR	SK 2.00t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	2t	2t					
26	SÖN	SkiErg Uppv 10min - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	46m	24m			22m		
			5t 38m	3t 11m	1t	20m	22m		45m
27	MÅN	Vila							
28	TIS	Styrketräning + Löp 15min	1t	15m					45m
29	ONS	SkiErg 10min - 5000m test A3-A3+ - 10min	45m	20m		15m	10m		
30	TOR	SK alt L 1,5t A1	1t 30m	1t 30m					
31	FRE	Vila							
			3t 15m	2t 5m		15m	10m		45m
			1d 3t 50m	18t 51m	2t 45m	1t 15m	1t 14m		3t 45m

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
Bänkpress/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