

TEAM SANTANDER NIVÅ 2: 6-8h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
1	ONS	SkiErg Uppv 10min - 6 x 4min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1	59m	35m	24m			
2	TOR	Vila						
3	FRE	SK A2. 10min A1 - 20min A2 - 5min A1 - 15min A2 - 5min A1 - 10min A2 - 5min A1 - 5min A2 - 5min A1	1t 15m	25m	50m			
4	LÖR	SK 2.30t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	2t 30m	2t 30m				
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 30/15s A3 - 15min A1	59m	39m	22m			
			5t 43m	4t 9m	50m	46m		
6	MÅN	Vila						
7	TIS	Styrketräning + SkiErg 30min	1t 15m	30m				45m
8	ONS	SkiErg Uppv 10min - 10 x 90/30s A3 - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	54m	24m	15m	15m		
9	TOR	SK 1.20t A2	1t 20m	1t 20m				
10	FRE	Vila						
11	LÖR	SK 3t A1	3t	3t				
12	SÖN	SK 2t t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	2t	2t				
			8t 29m	5t 54m	1t 20m	15m	15m	45m
13	MÅN	Vila						
14	TIS	Styrketräning + SkiErg 15min	1t	15m				45m
15	ONS	SkiErg Uppv 10min - 10 x 90/30s A3 - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 15/15s A3+ - 10min A	45m	25m	15m	15m		
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 3,5t A1	3t 30m	3t 30m				
19	SÖN	Styrketräning + Löp 15min	1t	15m				45m
			7t 45m	5t 55m		15m	15m	1t 30m
20	MÅN	Vila						
21	TIS	Styrketräning + SkiErg 30min	1t	30m				45m
22	ONS	SkiErg Uppv 10min - 6 x 4min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1	59m	35m	24m			
23	TOR	SK alt L 1.20 A2	1t 20m	1t 20m				
24	FRE	Vila						
25	LÖR	SK 2.30t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	2t 30m	2t 30m				
26	SÖN	SkiErg Uppv 10min - 10 x 90/30s A3 - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	54m	24m	15m	15m		
			6t 43m	3t 59m	1t 20m	39m	15m	45m
27	MÅN	Vila						
28	TIS	Styrketräning + Löp 30min	1t 15m	30m				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 30m	2t 20m		15m	10m	45m
			1d 8t 10	22t 17m	3t 30m	2t 10m	55m	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
Bänkprens/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 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