

TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/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	Styrketräning + Löp 30min	1t 15m	30m					45m
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			
			6t 58m	4t 39m	50m	46m			45m
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	Styrketräning + Löp 30min	1t 15m	30m					45m
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					
			9t 44m	6t 24m	1t 20m	15m	15m		1t 30m
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 A1	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	SK 1.20t A2	1t 20m		1t 20m				
18	LÖR	SK 4t A1	4t	4t					
19	SÖN	Styrketräning + Löp 15min	1t	15m					45m
			9t 35m	6t 25m	1t 20m	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	Styrketräning + Löp 30min	1t 15m	30m					45m
25	LÖR	SK 3t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	3t	3t					
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		
			8t 28m	4t 59m	1t 20m	39m	15m		1t 30m
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	Styrketräning + SkiErg 30min	1t 15m	30m					45m
			4t 45m	2t 50m		15m	10m		1t 30m
			1d 15t 30m	1d 1t 17m	4t 50m	2t 10m	55m		6t 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