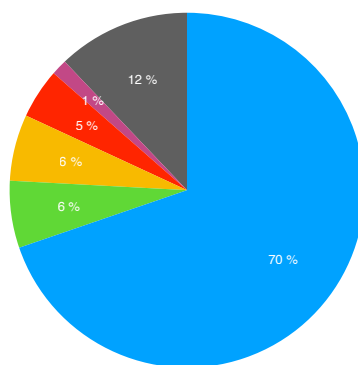


# TEAM SANTANDER NIVÅ 2: 6-8h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
30	MÅN	Vila							
1	TIS	Cykel 1t A1 Genomströmning för återhämtning	1t	1t					
2	ONS	SkiErg A1 10min A1 på M1-3 - 5 x 30 sek A3 på M8-10 + 2.30min A1 på M1-3 - 3x 2min "Diagonaldrag" A2 - 3min A1	40m	34m	6m				
3	TOR	Sty + Cykel A1	1t	30m					30m
4	FRE	Vila							
5	LÖR	Rullskidor 2t A1 Mest stakning	2t	2t					
6	SÖN	SkiErg 10min uppv A1 - 7 x 1000m A3 med 1min vila mellan varje - 10min A1	1t 6m	26m		40m			
			5t 46m	4t 30m	6m	40m			30m
7	MÅN	Vila							
8	TIS	Sty + Cykel alt Löp 60min	1t 30m	1t					30m
9	ONS	SkiErg Uppv 10min A1 - 5 x 90/30s A3+ M3 - 2min vila - 5 x 70/20s A3+ M5 - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ M7 - 2min vila - 10 x 15/15s A3+ M8-10 - 10min A1	1t 3m	30m			25m		
10	TOR	Sty + SkiErg A1 M1-3	1t	30m					30m
11	FRE	Vila							
12	LÖR	Löp alt Cykel A2. 15min A1 - 4 x 10min A2 stegrande upp mot A3 med 2min A1 mellan - 15min A1	1t 16m	36m	40m				
13	SÖN	Rullskidor 2t A1 Fokus stakning	2t	2t					
			6t 49m	4t 36m	40m		25m		1t
14	MÅN	Vila							
15	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m - 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m A3+ med 1min vila mellan varje - 10min A1	59m	29m			30m		
16	ONS	Sty + Cykel alt Löp 30min	1t	30m					30m
17	TOR	Löp Uppv 20min A1 - 2 x 3000m A3 med 5min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 5m	40m		25m			
18	FRE	Vila							
19	LÖR	Rullskidor 2t A1	2t	2t					
20	SÖN	Sty + Cykel A1	1t 30m	1t					30m
			6t 34m	4t 39m		25m	30m		1t
21	MÅN	Vila							
22	TIS	SkiErg RACE 5000m - Uppv 15min A1 - 5000m valfritt motstånd - 5min Avvärmning	45m	20m				25m	
23	ONS	Löp 1t A2 Enkelt och okomplicerat: A2 i en timme.	1t		1t				
24	TOR	Sty + SkiErg A1 M1-3	1t	30m					30m
25	FRE	Vila							
26	LÖR	Rullskidor 2,5t A1	2t 30m	2t 30m					
27	SÖN	Rullskidor 1,5t A1	1t 30m	1t 30m					
			6t 45m	4t 50m	1t			25m	30m
28	MÅN	Vila							
29	TIS	SkiErg 10min uppv A1 - 7 x 1000m A3 med 2min vila mellan varje - 10min A1	1t 6m	26m		40m			
30	ONS	Sty + Cykel A1	1t	30m					30m
31	TOR	Löp Uppv 15min A1 - 10 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan varje - 15min A1	1t 3m	39m			24m		
			3t 9m	1t 35m		40m	24m		30m
			1d 5t 3m	20t 10m	1t 46m	1t 45m	1t 19m	25m	3t 30m

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl ● Sty



# 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
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 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