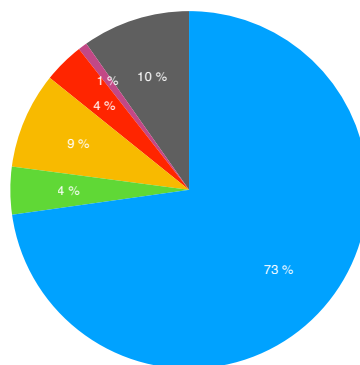


TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
30	MÅN	Vila							
1	TIS	Cykel 2t A1 Genomströmning för återhämtning	2t	2t					
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	1t					30m
4	FRE	Vila							
5	LÖR	Rullskidor 3t Stakning	3t	3t					
6	SÖN	SkiErg 10min uppv A1 - 10 x 1000m A3 med 1min vila mellan varje - 10min A1	1t 14m	29m		45m			
			8t 24m	7t 3m	6m	45m			30m
7	MÅN	Sty + Cykel A1	1t 30m	1t					30m
8	TIS	Löp alt Cykel A2. 15min A1 - 4 x 10min A2 stegrande upp mot A3 med 2min A1 mellan - 15min A1	1t 16m	36m	40m				
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	58m	30m			28m		
10	TOR	Sty + Löp A1	1t 15m	45m					30m
11	FRE	Vila							
12	LÖR	Rullskidor Uppv 20min A1 - 8 x 5min stakning A3 med 2min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 29m	49m		40m			
13	SÖN	Rullskidor 2,5t A1 Fokus stakning	2t 30m	2t 30m					
			8t 58m	6t 10m	40m	40m	28m		1t
14	MÅN	Sty + Löp A1	1t 30m	1t					30m
15	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 2000m A3 - 2min A1 - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m - 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m A3+ med 1min vila mellan varje - 10min A1	1t 9m	31m		8m	30m		
16	ONS	Sty + Cykel alt Löp 30min	1t	30m					30m
17	TOR	Löp Uppv 20min A1 - 3 x 3000m A3 med 5min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 25m	45m		40m			
18	FRE	Vila							
19	LÖR	Rullskidor 3t A1	3t	3t					
20	SÖN	Rullskidor Uppv 20min A1 - 6 x 6min stakning A3 med 2min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 21m	45m		36m			
			9t 25m	6t 31m		1t 24m	30m		1t
21	MÅN	Vila							
22	TIS	SkiErg RACE 5000m - Uppv 15min A1 - 5000m valfritt motstånd - 5min Avvärmning	40m	20m				20m	
23	ONS	Löp 1t A2 Enkelt och okomplicerat: A2 i en timme.	1t		1t				
24	TOR	Sty + SkiErg A1 M1-3 10 impulse på 10 tag M10	1t 30m	1t					30m
25	FRE	Vila							
26	LÖR	Rullskidor 3t A1	3t	3t					
27	SÖN	Rullskidor 3tt A1	3t	3t					
			9t 10m	7t 20m	1t			20m	30m
28	MÅN	Sty + Löp A1	1t 30m	1t					30m
29	TIS	SkiErg 10min uppv A1 - 10 x 1000m A3 med 2min vila mellan varje - 10min A1	1t 14m	29m		45m			
30	ONS	Sty + Cykel A1	1t	30m					30m
31	TOR	Löp Uppv 25min A1 - 8 x 1000m A3+ med 100m gå-vila mellan varje - 15min A1	1t 10m	48m			32m		
			4t 54m	2t 47m		45m	32m		1t
			1d 16t 5	1d 5t 51r	1t 46m	3t 34m	1t 30m	20m	4t

● 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
Bänkprens/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