

TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
1	FRE	Vila							
2	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.00 A1	1t 30m	1t 30m					
3	SÖN	Styrketräning + Cykel alt SkiErg 30min	1t 15m	30m					45m
			2t 45m	2t					45m
4	MÅN	Vila							
5	TIS	SkiErg A3+, 10min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	51m	29m			22m		
6	ONS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
7	TOR	Löp/Skidgång A3, 15min A1 - 4 x 5min A3 löp med stavar alt SG i backe - 2min vila/A1 mellan - 10 x 15/30s SG A3+ (Hitta en backe på ca 15 sek, full gas uppåt och gå ner till startpunkt och upprepa) - 15min A1	1t 6m	43m		20m	3m		
8	FRE	Vila							
9	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.00 A1	2t	2t					
10	SÖN	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 2.00 A1	2t	2t					
			7t 12m	5t 42m		20m	25m		45m
11	MÅN	Vila							
12	TIS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
13	ONS	SkiErg A3+, 10min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	51m	29m			22m		
14	TOR								
15	FRE	Skidor 2.00 A1	2t	2t					
16	LÖR	Skidor 3.00 A1	3t	3t					
17	SÖN	Skidor 2.00 A1	2t	2t					
			9t 6m	7t 59m			22m		45m
18	MÅN	Vila							
19	TIS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
20	ONS	SkiErg A3+, 10min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	51m	29m			22m		
21	TOR	Vila							
22	FRE	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
23	LÖR	Rullskidor alt SkiErg 10min A1 - 3 x 10min A2-A3 med 5min vila mellan - 10min A1	1t	30m	10m	20m			
24	SÖN	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
			5t 36m	2t 29m	10m	20m	22m		2t 15m
25	MÅN	Vila							
26	TIS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
27	ONS	Löp/Skidgång A3, 15min A1 - 4 x 5min A3 löp med stavar alt SG i backe - 2min vila/A1 mellan - 10 x 15/30s SG A3+ (Hitta en backe på ca 15 sek, full gas uppåt och gå ner till startpunkt och upprepa) - 15min A1	1t 6m	43m		20m	3m		
28	TOR	Vila							
29	FRE	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
30	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.00 A1	2t	2t					
			5t 36m	3t 43m		20m	3m		1t 30m
			1d 6t 15m	2t 53m	10m	1t	1t 12m		6t

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 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