

TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
1	FRE	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
2	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.30 A1	2t 30m	2t 30m					
3	SÖN	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 3.00 A1	3t	3t					
			6t 45m	6t					45m
4	MÅN	Vila							
5	TIS	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 90/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	59m	29m			30m		
6	ONS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
7	TOR	Löp/Skidgång A3. 15min A1 - 6 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 20m	47m		30m	3m		
8	FRE	Vila							
9	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 3.00 A1	3t	3t					
10	SÖN	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 3.00 A1	3t	3t					
			9t 34m	7t 46m		30m	33m		45m
11	MÅN	Vila							
12	TIS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
13	ONS	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 90/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	59m	29m			30m		
14	TOR	Vila							
15	FRE	Skidor 4.00 A1	4t	4t					
16	LÖR	Skidor 4.00 A1	4t	4t					
17	SÖN	Skidor 3.00 A1	3t	3t					
			13t 14m	11t 59m			30m		45m
18	MÅN	Vila							
19	TIS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
20	ONS	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 90/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	51m	29m			27m		
21	TOR	Vila							
22	FRE	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
23	LÖR	Rullskidor alt SkiErg 10min A1 - 5 x 10min A2-A3, med 2min vila - 10min A1	1t 20m	30m	30m	20m			
24	SÖN	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
			5t 56m	2t 29m	30m	20m	27m		2t 15m
25	MÅN	Vila							
26	TIS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
27	ONS	Löp/Skidgång A3. 15min A1 - 6 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 20m	47m		30m	3m		
28	TOR	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 2.00 A1	2t	2t					
29	FRE	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
30	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.30 A1	3t	3t					
			8t 50m	6t 47m		30m	3m		1t 30m
			1d 20t 19m	1d 11t 1m	30m	1t 20m	1t 33m		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
Bänkpresa/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