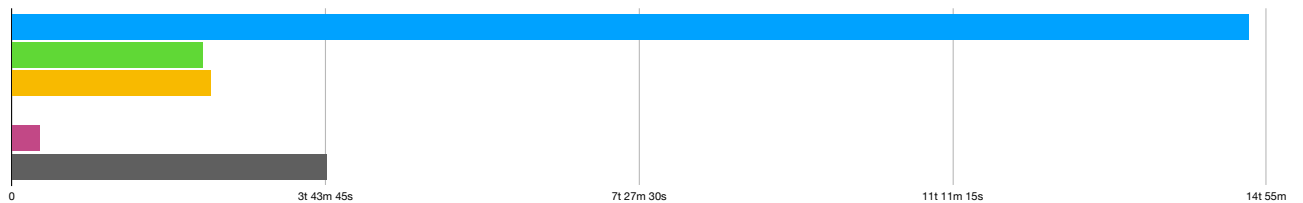


TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	
4	MÅN	Vila							
5	TIS	Löpning "Hur långt kommer jag på en timme"	1t	30m	30m				
6	ONS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m				45m	
7	TOR	SkiErg A3 - 10min A1 uppv - 5 x 90/30s A3 - 3min aktiv vila - 10 x 30/30s A3 - 3min aktiv vila - 10 x 15/15s A3 - 10min A1	51m	31m	20m				
8	FRE	Vila							
9	LÖR	Skidor 1,5t A1	1t 30m	1t 30m					
10	SÖN	Skidor A1-A3 - 30min A1 - 10 x 2min A3 Stakning flack terräng, 2min vila mellan varje - 20min A1	1t 30m	1t 10m	20m				
			6t 6m	3t 41m	30m	1t 10m		45m	
11	MÅN	Vila							
12	TIS	Löpning A2 - 10min A1 uppv - 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1min A2 med 1min gå-vila mellan - 10min	1t 3m	27m	36m				
13	ONS	Styrketräning	45m					45m	
14	TOR	SkiErg A3 - 10min A1 uppv - 10 x 60/30s A3 - 3min aktiv vila - 10 x 60/30s A3 - 10min A1	53m	33m	20m				
15	FRE	Vila							
16	LÖR	Skidor 1,5t A1 Lägg in 5st omgångar med "styrkestak", dvs staka 10-20 tag i ett motlut som du precis klarar av	1t 30m	1t 30m					
17	SÖN	Skidor A2 "Hur långt kommer jag på en timme?"	1t	1t					
			5t 11m	2t 30m	1t 36m	20m		45m	
18	MÅN	Vila							
19	TIS	Löpning med stavar/Skidgång - 10min A1 - 5min A2 - 2min A1 - 10 x 15/15s A3 Backe - 2min vila - 10 x 15/15s - 2min vila - 5min A2 - 10min A1	46m	26m	10m	10m			
20	ONS	Styrketräning	45m					45m	
21	TOR	SkiErg Test - 15min A1 uppv - TEST 3000m (5000m om man vill) Valfritt motstånd - 10min A1	55m	35m		20m			
22	FRE	Vila							
23	LÖR	Vila							
24	SÖN	Skidor alt Löpning 1,5t A1-A2	1t 30m	1t 30m					
			3t 56m	2t 31m	10m	10m	20m	45m	
25	MÅN	Skidor alt Löpning "Juldagsintervaller" 15min A1 uppv - 3, 2, 1min A3 med 1min vila mellan - 5 x 60/30s - 2min vila - 5 x 60/30s - 2min vila - 1, 2, 3min A3 med 1min vila mellan - 10min A1/promenad	56m	34m	22m				
26	TIS	Skidor 2t A1	2t	2t					
27	ONS	Styrketräning + Cykel 30min	1t 15m	30m				45m	
28	TOR	SkiErg A3 - 10min A1 uppv - 800, 600, 400, 200, 200, 400, 600, 800m A3 med 100m aktiv vila mellan varje - 10min A1	47m	27m	20m				
29	FRE	Vila							
30	LÖR	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m				45m	
31	SÖN	Skidor 2t A1	2t	2t					
			8t 13m	6t 1m	42m			1t 30m	
			23t 26m	14t 43m	2t 16m	2t 22m	0	20m	3t 45m

■ A1 ■ A2 ■ A3 ■ A3+ ■ Tävl ■ Sty



STYRKETRÄNING

I ditt träningsprogram ingår en hel del styrketräning. Här kommer de övningar som ingår i styrkepassen:

Skidstyrka Team Santander 2023-2024

Övning	Antal reps	Antal set	Mål
Bålprogram Screen	10-30		2 Lyckas hålla bålkontakt mot golvet hela programtiden
Komplexfemman	15-25		2 Styrkeuppvärmning med god kontroll
Gummiband axelstabilitet	6-10 på varje del		1
Bänkdreg	6-10		3 Nå undersidan på bänken minst 80% av reps
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
Draken	5 på varje ben		3 Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.
Chins	Max		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