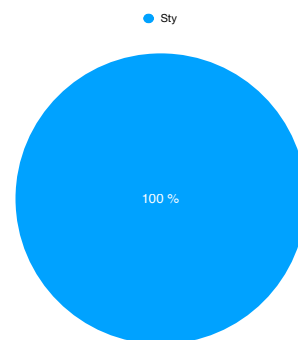
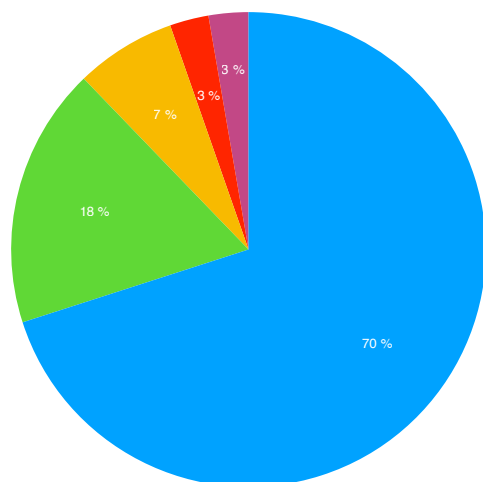


TEAM SANTANDER NIVÅ 2: 6-8h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
21	MÅN	Vila						
22	TIS	Löpning A2 "Hur långt kommer jag på en timme?" Börja under den fart du tror dig klara av, hitta rätt tempo efter ca 10min, för att sedan låta det sjunka (pga trötthet) sista 10-15min	1t	1t				
23	ONS	Styrketräning Höstprogram + 30min A2 SkiErg/Cykel	1t 15m	30m				45m
24	TOR	Vila						
25	FRE	Löpning Uppv 20min A1 - 1000m A3 - 3min vila - 600m, 500m, 400m, 300, 200m, 200m, 300m, 400m, 500m, 600m med 100m gå-vila mellan varje. - 15min A1	1t 11m	47m	24m			
26	LÖR	Rullskidor (alt cykel) 2t A1	2t	2t				
27	SÖN	Löpning 2t A1 Lugnt och långt, gå uppför om det behövs för att hålla rätt intensitet	2t	2t				
			7t 26m	4t 47m	1t 30m	24m		45m
28	MÅN	Vila						
29	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 5min A2 - 5 x 90/30s A3+ - 3min vila/A1 - 10 x 30/15 A3+ - 3min vila/A1 - 10 x 30/15s A3+ - 3min vila/A1 - 10min A1	56m	29m	5m	22m		
30	ONS	Styrketräning Höstprogram + 30min A2 Cykel	1t 5m	30m				45m
31	TOR	Löpning Uppv 20min A1 - 2 x 4000m A3, första progressiv, andra regressiv. Dvs spring snabbare och snabbare på första 3000m, starta andra 3000m snabbare än du avslutade förra och låt tempot sjunka mot slutet (pga trötthet), 5min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 16m	40m	36m			
1	FRE	Vila						
2	LÖR	Rullskidor (alt cykel) A1 2,5t + Löp 0,5t A1	3t	3t				
3	SÖN	Löpning TEST. Uppv 20min - 3min A2 - 2min A1 - 10km (valfritt underlag, men gärna grus/elljusspår) Notera tiden - 15min A1 (promenad om benen gör ont)	1t 25m	40m			45m	
			7t 42m	4t 49m	35m	36m	22m	45m
4	MÅN	Vila						
5	TIS	Styrketräning Höstprogram + 30min A2 Cykel	1t 5m	30m				45m
6	ONS	SkiErg Uppv 10min A1 - 7 x 1000m A3 med 3min vila/A1 mellan varje - 10min A1	1t 2m	32m	30m			
7	TOR	Styrketräning Höstprogram + 45min A2 Löpning (gärna löpband)	1t 5m	45m				45m
8	FRE	Vila						
9	LÖR	Löpning 3t A1 Lugnt och långt, gå uppför om det behövs för att hålla rätt intensitet	3t	3t				
10	SÖN	Rullskidor (alt cykel) A1	2t	2t				
			8t 12m	5t 32m	1t 15m	30m		1t 30m
11	MÅN	Vila						
12	TIS	Löpning Uppv 20min A1 - 1000m A3 - 3min vila - 600m, 500m, 400m, 300, 200m, 200m, 300m, 400m, 500m, 600m med 100m gå-vila mellan varje. - 15min A1	1t 11m	47m	24m			
13	ONS	Styrketräning Höstprogram + 30min A2 SkiErg/Cykel	1t 5m	30m				45m
14	TOR	SkiErg Uppv 10min A1 - 5min A2 - 5 x 90/30s A3+ - 3min vila/A1 - 10 x 30/15 A3+ - 3min vila/A1 - 10 x 30/15s A3+ - 3min vila/A1 - 10min A1	56m	29m	5m	22m		
15	FRE	Vila						
16	LÖR	Löpning A2 "Hur långt kommer jag på en timme?" Börja under den fart du tror dig klara av, hitta rätt tempo efter ca 10min, för att sedan låta det sjunka (pga trötthet) sista 10-15min	1t	1t				
17	SÖN	Cykel 2t + Löp 1t A1	3t	3t				
			7t 12m	4t 16m	1t 35m	24m	22m	45m
			1d 6t 32m	19t 24m	4t 55m	1t 54m	44m	45m
								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:

Höstprogram Team Santander 2023-2024

Övning	Antal reps	Set	Mål
Komplexfemman	Minst 5	3	
Situps på boll	Så många du orkar	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Bänkdrag	6-12	3	Stången ska nå undersidan av bänken varje rep!
Bålövning i rep	Så många du orkar utan att bli en "hängmatta"	3	
Bänkpress	4-10	3	
Armhävningar	Så många du orkar	3	
Screening mage	Så många du orkar, men gör lika många på varje övning	3	
Utfallssteg bakåt	6-10	3	God kontroll
Sittande vadpress	15-30 i början	3	Gå ner till 10-15 reps efter två veckor, men med tyngre vikt

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