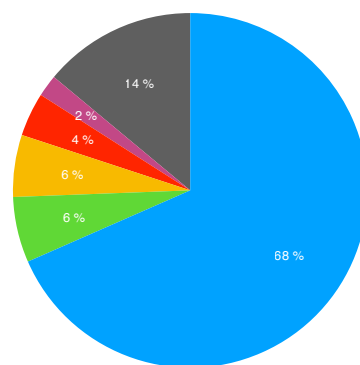


TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

| | | | A1 | A2 | A3 | A3+ | Tävl | Sty |
|----|-----|--|----------|--------|--------|--------|------|--------|
| 30 | MÅN | Vila | | | | | | |
| 1 | TIS | Cykel 1t A1 Genomströmning för återhämtning | 1t | 1t | | | | |
| 2 | ONS | SkiErg A1 10min A1 på M1-3 - 5 x 30 sek A3 på M8-10 + 2.30min A1 på M1-3 - 2min "Diagonaldrag" - 3min A1 | 30m | 30m | | | | |
| 3 | TOR | Sty + Cykel A1 | 1t | 30m | | | | 30m |
| 4 | FRE | Vila | | | | | | |
| 5 | LÖR | Rullskidor 1,5t A1 Mest stakning | 1t 30m | 1t 30m | | | | |
| 6 | SÖN | SkiErg 10min uppv A1 - 5 x 1000m A3 med 2min vila mellan varje - 10min A1 | 58m | 28m | 30m | | | |
| | | | 4t 58m | 3t 58m | 30m | | | 30m |
| 7 | MÅN | Vila | | | | | | |
| 8 | TIS | Sty + Cykel alt Löp 30min | 1t | 30m | | | | 30m |
| 9 | ONS | SkiErg Uppv 10min A1 - 5 x 90/30s A3+ M3 - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ M7 - 2min vila - 10 x 15/15s A3+ M8-10 - 10min A1 | 40m | 25m | | 20m | | |
| 10 | TOR | Sty + SkiErg A1 M1-3 | 1t | 30m | | | | 30m |
| 11 | FRE | Vila | | | | | | |
| 12 | LÖR | Löp alt Cykel A2. 20min A1 - 3 x 10min A2 stegrande upp mot A3 med 3min A1 mellan - 20min A1 | 1t 16m | 46m | 30m | | | |
| 13 | SÖN | Rullskidor 1,5t A1 Fokus stakning | 1t 30m | 1t 30m | | | | |
| | | | 5t 26m | 3t 41m | 30m | 20m | | 1t |
| 14 | MÅN | Vila | | | | | | |
| 15 | TIS | SkiErg Uppv 10min A1 - 800m - 600m - 400m - 200m - 200m - 400m - 600m - 800m A3+ med 1min vila mellan varje - 10min A1 | 47m | 27m | | 20m | | |
| 16 | ONS | Sty + Cykel alt Löp 30min | 1t | 30m | | | | 30m |
| 17 | TOR | Löp Uppv 20min A1 - 2 x 2500m A3 med 5min vila/A1 mellan - 15min A1 | 1t 5m | 40m | 25m | | | |
| 18 | FRE | Vila | | | | | | |
| 19 | LÖR | Rullskidor 1,5t A1 | 1t 30m | 1t 30m | | | | |
| 20 | SÖN | Sty + Cykel A1 | 1t 30m | 1t | | | | 30m |
| | | | 5t 52m | 4t 7m | 25m | 20m | | 1t |
| 21 | MÅN | Vila | | | | | | |
| 22 | TIS | SkiErg RACE 5000m - Uppv 15min A1 - 5000m valfritt motstånd - 5min Avvärning | 50m | 20m | | | 30m | |
| 23 | ONS | Löp 1t A2 Enkelt och okomplicerat: A2 i en timme. | 1t | 1t | | | | |
| 24 | TOR | Sty + SkiErg A1 M1-3 | 1t | 30m | | | | 30m |
| 25 | FRE | Vila | | | | | | |
| 26 | LÖR | Rullskidor 1,5t A1 | 1t 30m | 1t 30m | | | | |
| 27 | SÖN | Rullskidor 1,5t A1 | 1t 30m | 1t 30m | | | | |
| | | | 5t 50m | 3t 50m | 1t | | 30m | 30m |
| 28 | MÅN | Vila | | | | | | |
| 29 | TIS | SkiErg 10min uppv A1 - 5 x 1000m A3 med 2min vila mellan varje - 10min A1 | 54m | 24m | 30m | | | |
| 30 | ONS | Sty + Cykel A1 | 1t | 30m | | | | 30m |
| 31 | TOR | Löp Uppv 15min A1 - 10 x 400m A3+ med 100m gå-vila mellan varje - 15min A1 | 59m | 39m | | 20m | | |
| | | | 2t 53m | 1t 33m | 30m | 20m | | 30m |
| | | | 1d 0t 59 | 17t 9m | 1t 30m | 1t 25m | 1t | 30m |
| | | | | | | | | 3t 30m |

● 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 |
| Bänkpress/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