

# TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
5	MÅN	Vila							
6	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 5 x 90/30s A3+ - 3min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 3min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 3min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	1t 5m	37m			28m		
7	ONS	Styrketräning + Löpning 45m	1t 30m	45m					45m
8	TOR	SkiErg Uppv 10min A1 - 10 x 1000m A3 med 2minA1/vila mellan varje - 10min A1	1t 28m	38m		50m			
9	FRE	Vila							
10	LÖR	Skidor 3,5t A1	3t 30m	3t 30m					
11	SÖN	Skidor 4t A1 (Alt kombo SkiErg/Cykel/Löp)	4t	4t					
			11t 33m	9t 30m	0	50m	28m		45m
12	MÅN	Vila							
13	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 5min A3+ 2min vila - 4min A3+ - 2min vila - 3min A3+ - 2min vila - 2min A3+ - 1min vila - 1min A3+ 1min vila - 2min A3+ - 2min vila - 3min A3+ - 2min vila - 4min A3+ 2min vila 5min A3+ - 10min A1	1t 4m	34m			30m		
14	ONS	Styrketräning + Löpning 45m	1t 30m	45m					45m
15	TOR	Skidor alt Löp Uppv 10min A1 - 4 x 15min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1	1t 29m	29m		1t			
16	FRE	Vila							
17	LÖR	Skidor 4t A1 (Alt kombo SkiErg/Cykel/Löp)	4t	4t					
18	SÖN	Skidor 3,5t A1	3t 30m	3t 30m					
			11t 33m	9t 18m	0	1t	30m		45m
19	MÅN	Vila							
20	TIS	SkiErg 10min A1 - "2min A3 - 1min vila - 2min A3 - 1min vila - 1min A3 - 1min vila" x 5 - 10min A1	1t	35m		25m			
21	ONS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
22	TOR	Vila							
23	FRE	Vila							
24	LÖR	Skidor alt Löp	30m	30m					
25	SÖN	Öppet Spår	8t		8t				
			10t 45m	1t 35m	8t	25m			45m
26	MÅN	Vila							
27	TIS	SkiErg 10min A1 - "2min A3 - 1min vila - 2min A3 - 1min vila - 1min A3 - 1min vila" x 5 - 10min A1	1t	35m		25m			
28	ONS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
29	TOR	Vila							
1	FRE	Vila							
2	LÖR	Skidor alt Löp	30m	30m					
3	SÖN	Vasaloppet	8t		8t				
			10t 45m	1t 35m	8t	25m			45m

# 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
Bänkdrag	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
Bänkpress/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 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