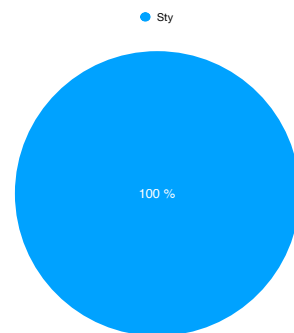
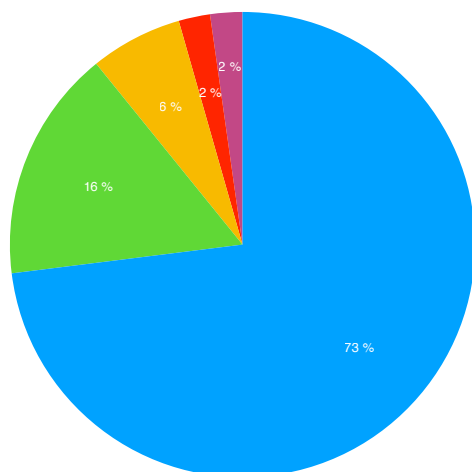


TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10 h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
21	MÅN	Styrketräning Höstprogram + 30min Uppv A1 Cykel	1t 15m	30m					45m
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	1t 15m		30m				45m
24	TOR	Vila							
25	FRE	Löpning Uppv 20min A1 - 1500m A3 - 3min vila - 600m, 500m, 400m, 300, 200m, 200m, 300m, 400m, 500m, 600m med 100m gå-vila mellan varje. - 15min A1	1t 12m	47m		25m			
26	LÖR	Rullskidor (alt cykel) A1	3t	3t					
27	SÖN	Löpning 2t + Löpning 1t A1	3t	3t					
			10t 42m	7t 17m	1t 30m	25m			1t 30m
28	MÅN	Styrketräning Höstprogram + 30min A1 Uppv Cykel	1t 15m	30m					45m
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 Gärna löpband	1t 15m		30m				45m
31	TOR	Löpning Uppv 20min A1 - 3 x 3000m A3, första progressiv, andra regressiv, tredje i absolut jämn fart. Dvs spring snabbare och snabbare på första 3000m, starta andra 3000m snabbare än du avslutade förra och låt tempot sjunka mot slutet (pga trötthet), 3min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 20m	40m		40m			
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	
			9t 11m	5t 19m	35m	40m	22m	45m	1t 30m
4	MÅN	Styrketräning Höstprogram + 30min A1 Cykel	1t 15m	30m					45m
5	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 10 x 1000m A3 med 2min vila/A1 mellan varje - 10min A1	1t 18m	38m		40m			
6	ONS	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				
7	TOR	Styrketräning Höstprogram + 45min A2 Löpning (gärna löpband)	1t 15m		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) 2t + Löpning 1t A1	3t	3t					
			10t 48m	7t 8m	1t 45m	40m			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 15m		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	Styrketräning Höstprogram + 30min A1 Uppv Cykel	1t 15m	30m					45m
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					
			8t 37m	4t 46m	1t 35m	24m	22m		1t 30m
			d 15t 18r	1d 0t 30r	5t 25m	2t 9m	44m	45m	6t

● 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