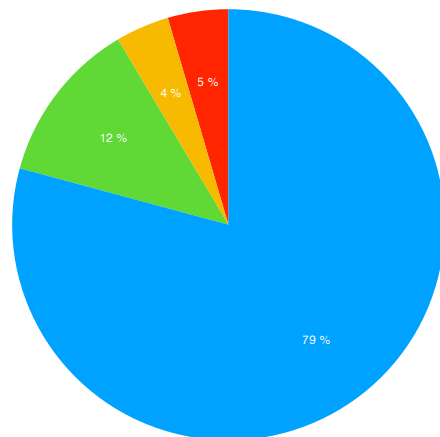


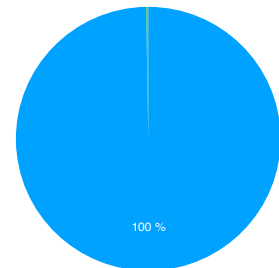
TEAM SANTANDER NIVÅ 2: 6-8h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	Sprint
24	MÅN	Vila							
25	TIS	Löpning A2. Kom igång 10min A1 - 3 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 10min A1	1t 9m	24m	45m				
26	ONS	Styrketräning + 30min valfri A1 (förutom löpning) tex SkiErg, cykel, rullskidor, roddmaskin, stairmaster...	1t	30m				30m	
27	TOR	Löpning A3+. Uppv. 20min A1 - 1 x 1000m A3+ - 100m gå-vila - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 400m A3+ - 10min A1	1t 6m	43m		23m			
28	FRE	Vila							
29	LÖR	Löpning 2t A1. Lugnt och skönt, håll A1-intensitet (alt: rullskidor)	2t	2t					
30	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m				30m	
			6t 15m	4t 7m	45m	23m		1t	
31	MÅN	Vila							
1	TIS	Löpning A3. Uppv 20min A1 - 8st backsprinter å 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 5000m A3 i valfri terräng. Försök att spring progressivt, dvs fortare mot slutet. Starta kontrollerat i låg A3, och avsluta sista 500m i A3+ - 15min A1	1t 10m	46m	24m				8
2	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m				30m	
3	TOR	Cykel 2t A1 (alt: rullskidor)	2t	2t					
4	FRE	Vila							
5	LÖR	Löpning A2-A3. "Hur långt kommer du på en timme?" Börja i ett tempo som du säkert tror att du kan klara av att hålla i en timme. Om du kan öka farten efter halva tiden så gör ett försök. Ett bra sätt att känna till ditt tempo på längre pass.	1t		30m	30m			
6	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m				30m	
			6t 10m	3t 46m	30m	54m		1t	8
7	MÅN	Vila							
8	TIS	Löpning A2. Kom igång 10min A1 - 3 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan - 10min A1	1t 9m	24m	45m				
9	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m				30m	
10	TOR	Löpning A3+. Uppv 20min A1 - 8st backsprinter å 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 400m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 200m A3+ med 100m gå-vila mellan - 15min A1	1t 9m	51m		18m			8
11	FRE	Vila							
12	LÖR	Löpning 2t A1. Lugnt, bara fokus på tid. Inget fokus på fart. (alt: rullskidor)	2t	2t					
13	SÖN	Styrketräning + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m				30m	
			6t 18m	4t 15m	45m	18m		1t	8
14	MÅN	Vila							
15	TIS	Löpning A2. Kom igång 10min A1 - 3 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 10min A1	1t 9m	24m	45m				
16	ONS	Styrketräning + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m				30m	
17	TOR	Vila							
18	FRE	Löpning A3+. Uppv. 20min A1 - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 400m A3+ - 3min A1/vila - 2 x 200m A3+ - 10min A1	1t 5m	45m		20m			
19	LÖR	Rullskidor 2t A1	2t	2t					
20	SÖN	Rullskidor 2t A1	2t	2t					
			7t 14m	5t 39m	45m	20m		30m	
			1d 1t 57m	17t 47m	2t 45m	54m	1t 1m	3t 30m	32

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl



● Sty ● Sprint



STYRKETRÄNING

I ditt träningsprogram ingår en hel del styrketräning. Här kommer olika övningar som du kan variera dig mellan:

Vårprogram 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	2	
Utfall bakåt/Bulgarian splits	6-10 på varje ben	3	
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.

"Ben och Bål" 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
"Mountain Climber"	20-30	3	Utgå från det du orkar med stabil position
Utfall bakåt/Bulgarian splits	6-10 på varje ben	3	
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Sittande tåhävningar med skivstång	20-30	3	
Draken	5 på varje ben	3	Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.

”Bål och Bringa” 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	2	
Chins	1-20	3	Med eller utan hjälp, hur du vill. Bara du tar dig upp...
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Ryggfemman	30-50	3	6-10 på varje delmoment
Marklyft	8-12	3	Lättare marklyft för att hitta bålkontakten i draget
Bänkpress/armhävningar	5-20 beroende på motstånd	3	

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