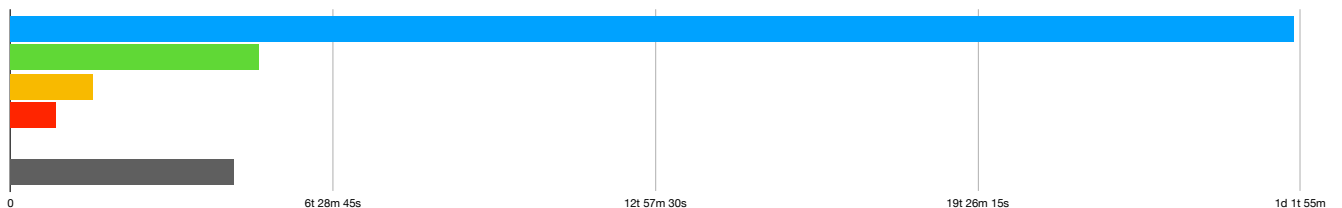


TEAM SANTANDER NIVÅ 2: 6-8h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
1	MÅN	Vila							
2	TIS	Styrketräning + SKiErg 30min	1t 15m	30m					45m
3	ONS	SKiErg Uppv 10min - 6 x 4min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1	59m	35m		24m			
4	TOR	Vila							
5	FRE	SK A2. 10min A1 - 20min A2 - 5min A1 - 15min A2 - 5min A1 - 10min A2 - 5min A1 - 5min A2 - 5min A1	1t 15m	25m	50m				
6	LÖR	SK 2.30t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	2t 30m	2t 30m					
7	SÖN	SK stakning alt SKiErg. Uppv 15min A1 - 5 x 90/30s A3 - 3min A1 - 5 x 90/30s A3 - 3min A1 - 10 x 30/15s A3 - 15min A1	59m	39m		22m			
			6t 58m	4t 39m	50m	46m			45m
8	MÅN	Vila							
9	TIS	Styrketräning + SKiErg 30min	1t 15m	30m					45m
10	ONS	SKiErg Uppv 10min - 10 x 90/30s A3 - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	54m	24m		15m	15m		
11	TOR	SK 1.20t A2	1t 20m		1t 20m				
12	FRE	Vila							
13	LÖR	SK 3t A1	3t	3t					
14	SÖN	SK 2t t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	2t	2t					
			8t 29m	5t 54m	1t 20m	15m	15m		45m
15	MÅN	Vila							
16	TIS	Styrketräning + SKiErg 15min	1t	15m					45m
17	ONS	SKiErg Uppv 10min - 10 x 90/30s A3 - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	45m	25m		15m	15m		
18	TOR	SK 1,5t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	1t 30m	1t 30m					
19	FRE	Vila							
20	LÖR	SK 3,5t A1	3t 30m	3t 30m					
21	SÖN	Styrketräning + Löp 15min	1t	15m					45m
			7t 45m	5t 55m		15m	15m		1t 30m
22	MÅN	Vila							
23	TIS	Styrketräning + SKiErg 30min	1t	30m					45m
24	ONS	SKiErg Uppv 10min - 6 x 4min A3 med 3min vila/A1 mellan - 10min A1	59m	35m		24m			
25	TOR	SK alt L 1.20 A2	1t 20m		1t 20m				
26	FRE	Vila							
27	LÖR	SK 2.30t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	2t 30m	2t 30m					
28	SÖN	SKiErg Uppv 10min - 10 x 90/30s A3 - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 2min A1 - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	54m	24m		15m	15m		
			6t 43m	3t 59m	1t 20m	39m	15m		45m
29	MÅN	Vila							
30	TIS	Styrketräning + Löp 30min	1t 15m	30m					45m
31	ONS	SKiErg 10min - 5000m test A3-A3+ - 10min	45m	20m		15m	10m		
1	TOR	SK alt L 1,5t A1	1t 30m	1t 30m					
2	FRE	Vila							
3	LÖR	SK 3t A1	3t	3t					
4	SÖN	SK stakning 1,5t A2 Leta gärna upp lättare terräng för att kunna staka hela tiden.	1t 30m		1t 30m				
			8t	5t 20m	1t 30m	15m	10m		45m
			1d 13t 5:	1d 1t 47r	5t 0m	1t 40m	55m		4t 30m

■ A1 ■ A2 ■ A3 ■ A3+ ■ Tävl ■ Sty



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
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.
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 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