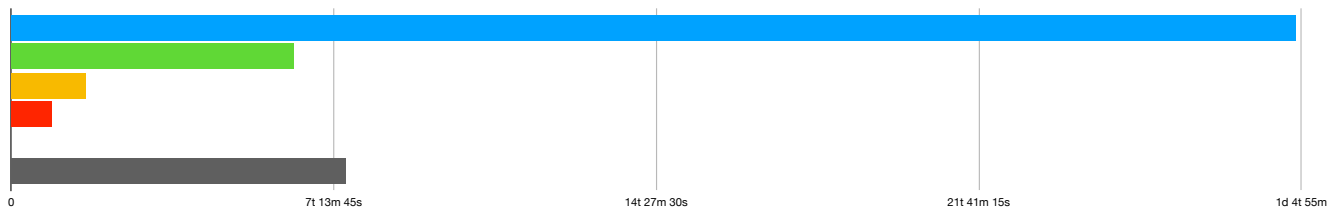


TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

			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	Styrketräning + Löp 30min	1t 15m	30m				45m
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			
			8t 13m	5t 9m	50m	46m		1t 30m
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	Styrketräning + Löp 30min	1t 15m	30m				45m
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				
			9t 44m	6t 24m	1t 20m	15m	15m	1t 30m
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	SK 1.20t A2	1t 20m	1t 20m				
20	LÖR	SK 4t A1	4t	4t				
21	SÖN	Styrketräning + Löp 15min	1t	15m				45m
			9t 35m	6t 25m	1t 20m	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	Styrketräning + Löp 30min	1t 15m	30m				45m
27	LÖR	SK 3t A1 Inslag av styrkemoment: staka uppför tre backar, staka med en arm	3t	3t				
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		
			8t 28m	4t 59m	1t 20m	39m	15m	1t 30m
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	Styrketräning + SKIErg 30min	1t 15m	30m				45m
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				
			9t 15m	5t 50m	1t 30m	15m	10m	1t 30m
			1d 21t 15m	1d 4t 47m	6t 20m	1t 40m	55m	7t 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
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 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