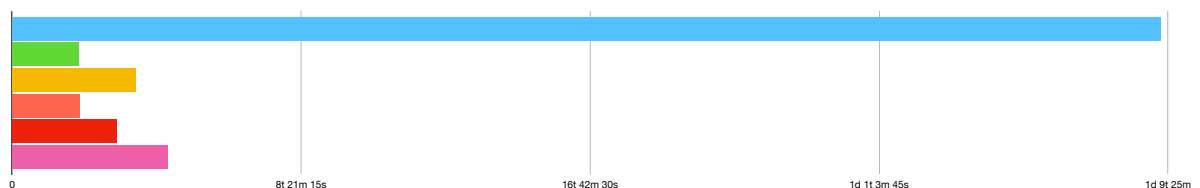


TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
18	MÅN	Vila						
19	TIS	L "Fartlek" 10min A1 - 5 x 2min A2 med 3 fartökningar upp mot A3, 3min A1 mellan varje - 10min A1	42m	32m	10m			
20	ONS	Sty - 10% lättare vikter + Testcykel 30min A1	1t	30m				30m
21	TOR	Vila						
22	FRE	Löp/promenad 20min A1 (Pga energiinlagring)	20m	20m				
23	LÖR	Lidingöloppet 30K	3t				3t	
24	SÖN	Vila						
			5t 2m	1t 22m	10m		3t	30m
25	MÅN	Vila						
26	TIS	Cykel 2t A1 Genomströmning för återhämtning	2t	2t				
27	ONS	SkiErg A1 10min A1 på M1-3 - 5 x 30 sek A3 på M8-10 + 2.30min A1 på M1-3 - 3x 2min "Diagonaldrag" A2 - 3min A1	40m	34m	6m			
28	TOR	Sty + Cykel A1	1t 30m	1t				30m
29	FRE	Vila						
30	LÖR	Rullskidor 3t Stakning	3t	3t				
1	SÖN	SkiErg 10min uppv A1 - 10 x 1000m A3 med 1min vila mellan varje - 10min A1	1t 14m	29m	45m			
			8t 24m	7t 3m	6m	45m		30m
2	MÅN	Sty + Cykel A1	1t 30m	1t				30m
3	TIS	Löp alt Cykel A2, 15min A1 - 4 x 10min A2 stegrande upp mot A3 med 2min A1 mellan - 15min A1	1t 16m	36m	40m			
4	ONS	SkiErg Uppv 10min A1 - 5 x 90/30s A3+ M3-5 - 2min vila - 10 x 30/15s A3+ M5-7 - 2min vila - 10 x 15/15s A3+ M8-10 - 2min vila 5 x 90/30s M1-3 - 10min A1	58m	30m		28m		
5	TOR	Sty + Löp A1	1t 15m	45m				30m
6	FRE	Vila						
7	LÖR	Rullskidor Uppv 20min A1 - 8 x 5min stakning A3 med 2min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 29m	49m	40m			
8	SÖN	Rullskidor 2,5t A1 Fokus stakning	2t 30m	2t 30m				
			8t 58m	6t 10m	40m	40m	28m	1t
9	MÅN	Sty + Löp A1	1t 30m	1t				30m
10	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 2000m A3 - 2min A1 - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m - 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m A3+ med 1min vila mellan varje - 10min A1	1t 9m	31m	8m	30m		
11	ONS	Sty + Cykel alt Löp 30min	1t	30m				30m
12	TOR	Löp Uppv 20min A1 - 3 x 3000m A3 med 5min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 25m	45m	40m			
13	FRE	Vila						
14	LÖR	Rullskidor 3t A1	3t	3t				
15	SÖN	Rullskidor Uppv 20min A1 - 6 x 6min stakning A3 med 2min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 21m	45m	36m			
			9t 25m	6t 31m	1t 24m	30m		1t
16	MÅN	Vila						
17	TIS	SkiErg RACE 5000m - Uppv 15min A1 - 5000m valfritt motstånd - 5min Avvärmning	40m	20m			20m	
18	ONS	Löp 1t A2 Enkelt och okomplicerat: A2 i en timme.	1t	1t				
19	TOR	Sty + SkiErg A1 M1-3 10 impulse på 10 tag M10	1t 30m	1t				30m
20	FRE	Vila						
21	LÖR	Rullskidor 3t A1	3t	3t				
22	SÖN	Rullskidor 3tt A1	3t	3t				
			9t 10m	7t 20m	1t		20m	30m
23	MÅN	Sty + Löp A1	1t 30m	1t				30m
24	TIS	SkiErg 10min uppv A1 - 10 x 1000m A3 med 2min vila mellan varje - 10min A1	1t 14m	29m	45m			
25	ONS	Sty + Cykel A1	1t	30m				30m
26	TOR	Löp Uppv 25min A1 - 8 x 1000m A3+ med 100m gå-vila mellan varje - 15min A1	1t 10m	48m		32m		
27	FRE	Vila						
28	LÖR	Rullskidor 3t A1	1t 30m	1t 30m				
29	SÖN	SkiErg Uppv 10min A1 - 5 x 90/30s A3+ M3-5 - 2min vila - 10 x 30/15s A3+ M5-7 - 2min vila - 10 x 15/15s A3+ M8-10 - 2min vila 5 x 90/30s M1-3 - 10min A1	58m	30m		28m		
			7t 22m	4t 47m	45m	1t		1t
			2d 0t 21	1d 9t 13r	1t 56m	3t 34m	1t 58m	3t 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:

Höstprogram Team Santander 2023-2024

Övning	Antal reps	Mål
Komplexfemman	Minst 5	
Situps på boll	Så många du orkar	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Bänksdrag	6-12	stången ska nå undersidan av bänken varje rep!
Bålvövning i rep	Så många du orkar utan att bli en "hängmatta"	
Bänkpress	4-10	
Armhävningar	Så många du orkar	
Screening mage	Så många du orkar, men gör lika många på varje övning	
Utfallssteg bakåt	6-10	God kontroll
Sittande vadpress	15-30 i början	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