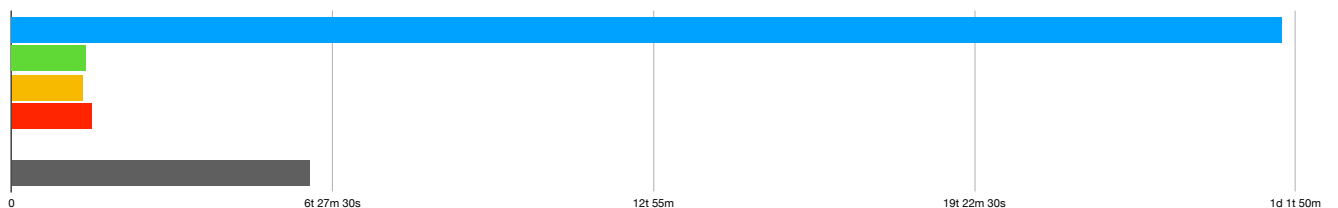


TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
30	MÅN	Vila							
31	TIS	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	51m	29m			22m		
1	ONS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
2	TOR	Löp/Skidgång A3. 15min A1 - 4 x 5min A3 löp med stavar alt SG i backe - 2min vila/A1 mellan - 10 x 15/30s SG A3+ (Hitta en backe på ca 15 sek, full gas uppåt och gå ner till startpunkt och upprepa) - 15min A1	1t 6m	43m		20m	3m		
3	FRE	Vila							
4	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.00 A1	2t	2t					
5	SÖN	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 2.00 A1	2t	2t					
			7t 12m	6t 42m		20m	25m		45m
6	MÅN	Vila							
7	TIS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
8	ONS	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	51m	29m			22m		
9	TOR	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
10	FRE	Vila							
11	LÖR	SkiErg A3. 10min A1 - 5 x 3min A3 - 1min vila mellan varje - 10 x 60/30s A3 - 10min A1	54m	29m		25m			
12	SÖN	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.00 A1	2t	2t					
			6t 15m	3t 58m		25m	22m		1t 30m
13	MÅN	Vila							
14	TIS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m					45m
15	ONS	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	51m	29m			22m		
16	TOR	Vila							
17	FRE	SK 1.30 A2	1t 30m		1t 30m				
18	LÖR	SK 3.00 A1	3t	3t					
19	SÖN	SK 2.00 A1	2t	2t					
			8t 36m	5t 59m	1t 30m		22m		45m
20	MÅN	Vila							
21	TIS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
22	ONS	Löp/Skidgång A3. 15min A1 - 4 x 5min A3 löp med stavar alt SG i backe - 2min vila/A1 mellan - 10 x 15/30s SG A3+ (Hitta en backe på ca 15 sek, full gas uppåt och gå ner till startpunkt och upprepa) - 15min A1	1t 6m	43m		20m	3m		
23	TOR	Vila							
24	FRE	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
25	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.00 A1	2t	2t					
26	SÖN	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 60/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	51m	29m			22m		
			6t 27m	4t 12m		20m	25m		1t 30m
27	MÅN	Vila							
28	TIS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
29	ONS	Löp/Skidgång A3. 15min A1 - 4 x 5min A3 löp med stavar alt SG i backe - 2min vila/A1 mellan - 10 x 15/30s SG A3+ (Hitta en backe på ca 15 sek, full gas uppåt och gå ner till startpunkt och upprepa) - 15min A1	1t 6m	43m		20m	3m		
30	TOR	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m					45m
1	FRE	Vila							
2	LÖR	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 2.00 A1	2t	2t					
3	SÖN	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.00 A1	2t	2t					
			7t 36m	5t 43m		20m	3m		1t 30m
			1d 12t 6m	1d 1t 34m	1t 30m	1t 25m	1t 37m		6t

■ 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 flåsigt, 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