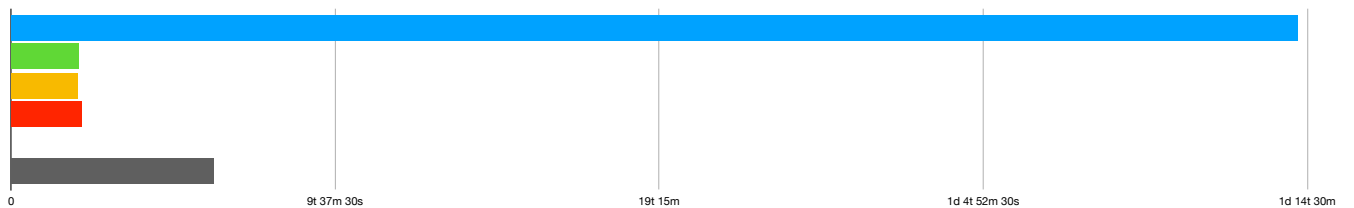


# TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty
30	MÅN	Vila						
31	TIS	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 90/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	59m	29m		30m		
1	ONS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m				45m
2	TOR	Löp/Skidgång A3. 15min A1 - 6 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 20m	47m	30m	3m		
3	FRE	Vila						
4	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 3.00 A1	3t	3t				
5	SÖN	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 3.00 A1	3t	3t				
			9t 34m	7t 46m	30m	33m		45m
6	MÅN	Vila						
7	TIS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m				45m
8	ONS	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 90/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	59m	29m		30m		
9	TOR	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 2.00 A1	2t	2t				
10	FRE	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m				45m
11	LÖR	SkiErg A3. 10min A1 - 5 x 4min A3 - 1min vila mellan varje - 10 x 90/30s A3 - 10min A1	1t 3m	29m	34m			
12	SÖN	Rullskidor alt Löpning med stavar 3.00 A1	3t	3t				
			9t 32m	6t 58m	34m	30m		1t 30m
13	MÅN	Vila						
14	TIS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m				45m
15	ONS	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 90/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 15/15s A3+ - 10min A1	51m	29m		27m		
16	TOR	Vila						
17	FRE	SK 3.00 A1/A2	3t	1t	2t			
18	LÖR	SK 4.00 A1	4t	4t				
19	SÖN	SK 3.00 A1	3t	3t				
			12t 6m	8t 59m	2t	27m		45m
20	MÅN	Vila						
21	TIS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m				45m
22	ONS	Löp/Skidgång A3. 15min A1 - 6 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 20m	47m	30m	3m		
23	TOR	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 2.00 A1	2t	2t				
24	FRE	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m				45m
25	LÖR	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.30 A1	3t	3t				
26	SÖN	SkiErg A3+. 10min A1 - 10 x 90/30s A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15 A3+ - 2min A1/vila - 10 x 30/15s A3+ - 10min A1	59m	29m		30m		
			9t 49m	7t 16m	30m	33m		1t 30m
27	MÅN	Vila						
28	TIS	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m				45m
29	ONS	Löp/Skidgång A3. 15min A1 - 5 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 13m	45m	25m	3m		
30	TOR	Styrketräning + Cykel alt löp 30min	1t 15m	30m				45m
1	FRE	Vila						
2	LÖR	Rullskidor alt Löpning/SkiErg-komb 3.00 A1	3t	3t				
3	SÖN	Rullskidor alt Löpning med stavar 2.30 A1	2t 30m	2t 30m				
			9t 13m	7t 15m	25m	3m		1t 30m
			2d 2t 14m	1d 14t 14m	2t	1t 59m	2t 6m	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
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.