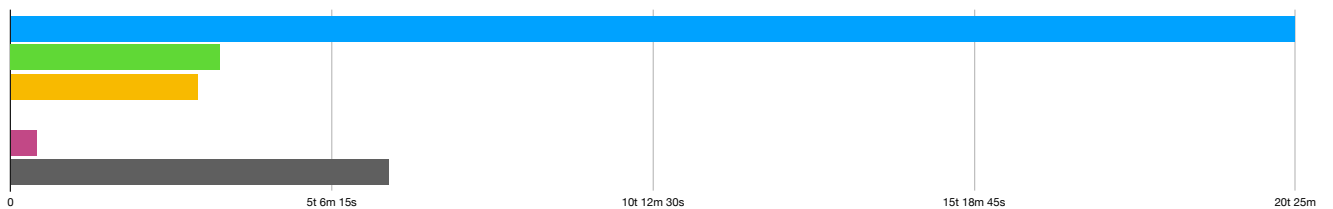


TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	
4	MÅN	Styrketräning + SkiErg 30min	1t 15m	30m				45m	
5	TIS	Löpning "Hur långt kommer jag på en timme"	1t	30m	30m				
6	ONS	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m				45m	
7	TOR	SkiErg A3 - 10min A1 uppv - 5 x 90/30s A3 - 3min aktiv vila - 10 x 30/30s A3 - 3min aktiv vila - 10 x 15/15s A3 - 10min A1	51m	31m	20m				
8	FRE	Vila							
9	LÖR	Skidor 3t A1	3t	3t					
10	SÖN	Skidor A1-A3 - 30min A1 - 15 x 2min A3 Stakning flack terräng, 2min vila mellan varje - 20min A1	1t 50m	1t 20m	30m				
			7t 56m	5t 51m	30m	1t 20m		1t 30m	
11	MÅN	Styrketräning + SkiErg 30min	1t 15m	30m				45m	
12	TIS	Löpning A2 - 10min A1 uppv - 9, 8, 7, 6, 5, 4min A2 med 1min gå-vila mellan - 10min	1t 4m	25m	39m				
13	ONS	Styrketräning + Cykel 30min	1t 15m	30m				45m	
14	TOR	SkiErg A3 - 10min A1 uppv - 10 x 90/30s A3 - 3min aktiv vila - 10 x 60/30s A3 - 10min A1	58m	33m	25m				
15	FRE	Vila							
16	LÖR	Skidor 2t A1 Lägg in 5st omgångar med "styrkestak", dvs staka 10-20 tag i ett motlut som du precis klarar av	2t	2t					
17	SÖN	Skidor A2 "Hur långt kommer jag på en timme?"	1t	1t					
			7t 32m	3t 58m	1t 39m	25m		1t 30m	
18	MÅN	Styrketräning + SkiErg 30min	1t 15m	30m				45m	
19	TIS	Löpning med stavar/Skidgång - 10min A1 - 5min A2 - 2min A1 - 10 x 15/15s A3 Backe - 2min vila - 10 x 15/15s - 2min vila - 10 x 15/15s - 2min vila - 5min A2 - 10min A1	53m	28m	10m	15m			
20	ONS	Styrketräning + Cykel 30min	1t 15m	30m				45m	
21	TOR	SkiErg Test - 15min A1 uppv - TEST 5000m Valfritt motstånd - 10min A1	1t	35m			25m		
22	FRE	Löpning "Hur långt kommer jag på en timme" (alt Skidor)	1t	1t					
23	LÖR	Vila							
24	SÖN	Skidor alt Löpning 2t A1-A2	2t	2t					
			7t 23m	4t 3m	1t 10m	15m	25m	1t 30m	
25	MÅN	Skidor alt Löpning "Juldagsintervaller" 15min A1 uppv - 4, 3, 2, 1min A3 med 1min vila mellan - 5 x 90/30s - 2min vila - 5 x 90/30s - 2min vila - 1, 2, 3, 4min A3 med 1min vila mellan - 10min A1	1t 9m	36m	33m				
26	TIS	Skidor 2t A1	2t	2t					
27	ONS	Styrketräning + Cykel 30min	1t 15m	30m				45m	
28	TOR	SkiErg A3 - 10min A1 uppv - 1000, 800, 600, 400, 200, 200, 400, 600, 800, 1000m A3 med 100m aktiv vila mellan varje - 10min A1	52m	27m	25m				
29	FRE	Vila							
30	LÖR	Styrketräning + Löpning 30min	1t 15m	30m				45m	
31	SÖN	Skidor 3 A1 Staka 15 gånger uppför en svår backe, ca 10-15 staktag/gång	2t 30m	2t 30m					
			9t 1m	6t 33m	58m			1t 30m	
			1d 7t 52m	20t 25m	3t 19m	2t 58m	0	25m	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