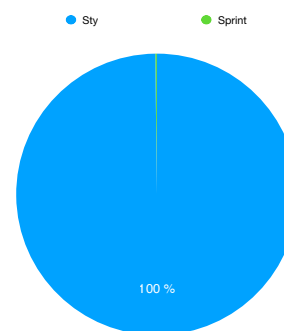
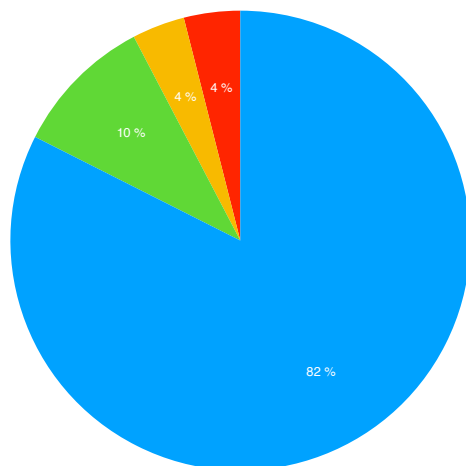


TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

				A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	Sprint
24	MÅN	Vila								
25	TIS	Löpning A2. Kom igång 10min A1 - 3 x 10min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 10min A1	54m	24m	30m					
26	ONS	Styrketräning + 30min valfri A1 (förutom löpning) tex SkiErg, cykel, rullskidor, roddmaskin, stairmaster...	1t	30m					30m	
27	TOR	Löpning A3+. Uppv. 20min A1 - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 400m A3+ - 10min A1	1t	42m			18m			
28	FRE	Vila								
29	LÖR	Löpning 1,5t A1. Lugnt och skönt, håll A1-intensitet (alt: rullskidor)	1t 30m	1t 30m						
30	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
			5t 24m	3t 36m	30m		18m		1t	
31	MÅN	Vila								
1	TIS	Löpning A3. Uppv 20min A1 - 6st backsprinter å 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 3000m A3 i valfri terräng. Försök att spring progressivt, dvs fortare mot slutet. Starta kontrollerat i låg A3, och avsluta sista 500m i A3+ - 15min A1	1t	45m		15m				6
2	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
3	TOR	Cykel 1,5t A1 (alt: rullskidor)	1t 30m	1t 30m						
4	FRE	Vila								
5	LÖR	Löpning A2-A3. "Hur långt kommer du på en timme?" Börja i ett tempo som du säkert tror att du kan klara av att hålla i en timme. Om du kan öka farten efter halva tiden så gör ett försök. Ett bra sätt att känna till ditt tempo på längre pass.	1t		30m	30m				
6	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
			5t 30m	3t 15m	30m	45m			1t	6
7	MÅN	Vila								
8	TIS	Löpning A2. Kom igång 10min A1 - 2 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 5min A1 mellan - 10min A1	55m	25m	30m					
9	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
10	TOR	Löpning A3+. Uppv 20min A1 - 6st backsprinter å 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 3min A1 - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 400m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 200m A3+ med 100m gå-vila mellan - 15min A1	1t	48m			12m			6
11	FRE	Vila								
12	LÖR	Löpning 2t A1. Lugnt, bara fokus på tid. Inget fokus på fart. (alt: rullskidor)	2t	2t						
13	SÖN	Styrketräning + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
			5t 55m	4t 13m	30m		12m		1t	6
14	MÅN	Vila								
15	TIS	Löpning A2. Kom igång 10min A1 - 3 x 10min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 10min A1	54m	24m	30m					
16	ONS	Styrketräning + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m					30m	
17	TOR	Vila								
18	FRE	Löpning A3+. Uppv. 20min A1 - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 400m A3+ - 10min A1	1t	42m			18m			
19	LÖR	Rullskidor 2t A1	2t	2t						
20	SÖN	Rullskidor 2t A1	2t	2t						
			6t 54m	5t 36m	30m		18m		30m	
			23t 43m	16t 40m	2t	45m	48m		3t 30m	24

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl ● Sty ● Sprint



STYRKETRÄNING

I ditt träningsprogram ingår en hel del styrketräning. Här kommer olika övningar som du kan variera dig mellan:

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	2	
Utfall bakåt/Bulgarian splits	6-10 på varje ben	3	
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Ryggfemman	30-50	3	
Bänkpresa/armhävningar	5-20 beroende på motstånd	3	
Draken	5 på varje ben	3	Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.

"Ben och Bål" 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
"Mountain Climber"	20-30	3	Utgå från det du orkar med stabil position
Utfall bakåt/Bulgarian splits	6-10 på varje ben	3	
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Sittande tåhävningar med skivstång	20-30	3	
Draken	5 på varje ben	3	Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.

"Bål och Bringa" 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	2	
Chins	1-20	3	Med eller utan hjälp, hur du vill. Bara du tar dig upp...
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Ryggfemman	30-50	3	6-10 på varje delmoment
Marklyft	8-12	3	Lättare marklyft för att hitta bålkontakten i draget
Bänkpress/armhävningar	5-20 beroende på motstånd	3	

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