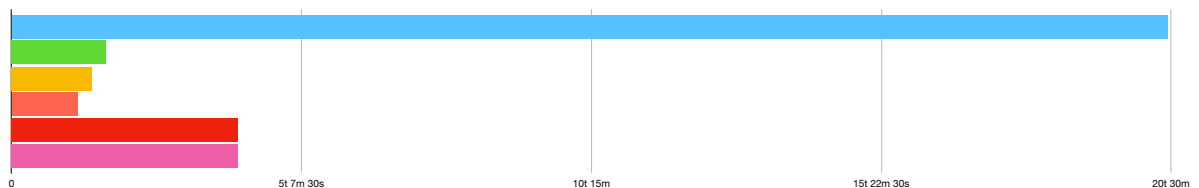


# TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

			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	4t				4t	
24	SÖN	Vila						
			6t 2m	1t 22m	10m		4t	30m
25	MÅN	Vila						
26	TIS	Cykel 1t A1 Genomströmning för återhämtning	1t	1t				
27	ONS	SkiErg A1 10min A1 på M1-3 - 5 x 30 sek A3 på M8-10 + 2.30min A1 på M1-3 - 2min "Diagonaldrag" - 3min A1	30m	30m				
28	TOR	Sty + Cykel A1	1t	30m				30m
29	FRE	Vila						
30	LÖR	Rullskidor 1,5t A1 Mest stakning	1t 30m	1t 30m				
1	SÖN	SkiErg 10min uppv A1 - 5 x 1000m A3 med 2min vila mellan varje - 10min A1	58m	28m	30m			
			4t 58m	3t 58m	30m			30m
2	MÅN	Vila						
3	TIS	Sty + Cykel alt Löp 30min	1t	30m				30m
4	ONS	SkiErg 10min A1 - 10 x 30/15 A3+ M4-5 - 5min A1 - 10 x 30/15s A3+ M6-8 - 10min A1	40m	25m		15m		
5	TOR	Sty + SkiErg A1 M1-3	1t	30m				30m
6	FRE	Vila						
7	LÖR	Löp alt Cykel A2. 20min A1 - 3 x 10min A2 stegrande upp mot A3 med 3min A1 mellan - 20min A1	1t 16m	46m	30m			
8	SÖN	Rullskidor 1,5t A1 Fokus stakning	1t 30m	1t 30m				
			5t 26m	3t 41m	30m	15m		1t
9	MÅN	Vila						
10	TIS	SkiErg Uppv 10min A1 - 800m - 600m - 400m - 200m - 200m - 400m - 600m - 800m A3+ med 1min vila mellan varje - 10min A1	47m	27m		20m		
11	ONS	Sty + Cykel alt Löp 30min	1t	30m				30m
12	TOR	Löp Uppv 20min A1 - 2 x 2500m A3 med 5min vila/A1 mellan - 15min A1	1t 5m	40m	25m			
13	FRE	Vila						
14	LÖR	Rullskidor 1,5t A1	1t 30m	1t 30m				
15	SÖN	Sty + Cykel A1	1t 30m	1t				30m
			5t 52m	4t 7m	25m	20m		1t
16	MÅN	Vila						
17	TIS	SkiErg RACE 5000m - Uppv 15min A1 - 5000m valfritt motstånd - 5min Avvärmning	50m	20m			30m	
18	ONS	Löp 1t A2 Enkelt och okomplicerat: A2 i en timme.	1t	1t				
19	TOR	Sty + SkiErg A1 M1-3	1t	30m				30m
20	FRE	Vila						
21	LÖR	Rullskidor 1,5t A1	1t 30m	1t 30m				
22	SÖN	Rullskidor 1,5t A1	1t 30m	1t 30m				
			5t 50m	3t 50m	1t		30m	30m
23	MÅN	Vila						
24	TIS	SkiErg 10min uppv A1 - 5 x 1000m A3 med 2min vila mellan varje - 10min A1	54m	24m	30m			
25	ONS	Sty + Cykel A1	1t	30m				30m
26	TOR	Löp Uppv 15min A1 - 10 x 400m A3+ med 100m gå-vila mellan varje - 15min A1	59m	39m		20m		
27	FRE	Vila						
28	LÖR	Rullskidor 1,5t A1	1t 30m	1t 30m				
29	SÖN	SkiErg 10min A1 - 10 x 30/15 A3+ M4-5 - 5min A1 - 10 x 30/15s A3+ M6-8 - 10min A1	40m	25m		15m		
			5t 3m	3t 28m	30m	35m		30m
			1d 9t 11t	20t 26m	1t 40m	1t 25m	1t 10m	4t

■ 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
Bänkdtag	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