

Svenska Roddförbundet

Roddgymnasiet

v 6

Dag	Program	Zon	Duration	=TT
Måndag Egen tid Två och två	A) LSD: Cykel-löpning-AC-SE: SS 65-80 %/MHR	1-2	60 min	
	B) Stretching		10 min	70
	Alternativt: A) Individuell styrketräning Komplex5:an x 3 Progressivt 30-35-40 kg 20-25-30 kg Dynamitstyrka. FV: 5 rep x 3-Sgt squat jump m & u vikt (6 min) Flödeshopp: 10 st x 3 Vila 2min Styrkecirkel 10 x 3: Chins-Armhävningar m vikt-Leg curl-leg extension Coreflöde: 20 sek Stretching		10 min	
	B) LSD: Steady state/65 %/Max Heart Rate 1		20-30 min	90
Tisdag Samling 1545	A) Uppvärmning		20 min	90
	B) LI/AT: 4 min x 4 VO2max	4-5		
	C) LSD: SS-60%/MHR	1	30 min	
	B) Stretching		10 min	
	Alternativt: A) LSD Längdskidor-CII- Löpning-Cykel-CT-SE SS: 65-75 % av MHR	1	45-75 min	60-90
	B) Stretching		10 min	
Onsdag Samling 1545	A) LSD Längdskidor-CII- Löpning-Cykel-CT-SE SS: 65-75 % av MHR	1	45-75 min	90
	B) Stretching		10 min	
	Alternativt A) Uppvärmning		20 min	90
	B) LI/AT: 4 min x 2 VO2max + 10 min x 1	4-5 3		
	C) LSD: SS-60%/MHR	1	30 min	
	B) Stretching		10 min	
Torsdag	VILA			
Fredag	A) Uppvärmning 15 innehållande 10 min Steady State 40 drag Velocity 5km 100 m x 2 max, notera			
	B) Test 5 km Tekningslista finns på Roddfronter (tavlan)			
	C) Cool down		20-30 min	75
Lördag	A) Aktiv vila Löpning		45 min	55
	B) Stretching		10 min	
Söndag	Avresa från roddklubben i svinottan			
	A) LSD: RODD på vattnet		60 min	75
	B) Coreövning 20/10 C) Stretching		10 min	

"Iám a lone and lonesome cowboy far away from home"

Luky Luke 1878

Johan och Bernt

TT: Träningstid, SS: Steady State