

**Träningsprogram
Strömstad Roddgymnasium
2010 Vecka 5**

Tid	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM / Tid		
Måndag						
Alt. 1	A) LSD	För dem som deltagit fullt ut på lägret	1-2	45	60	75
Alt. 2	B) CII 10x500m (60sek vila)	För dem som inte deltagit fullt ut på lägret				
Tisdag						
1 06.45 IDH	A) Atletstyrka B) Stretching			60min 10min	60min 10min	60min 10min
2 Alt 1	A) LSD B) Stretching	Gärna skidåkning		60min	75min	90min
2 Alt 2	CII tempintervall efter överenskommelse med BS el JL	För dem som tävlar				
Onsdag						
1 06.45 IDH	A) Uppvärmning B) Konditionscirkel C) Stretching	CY+CII (1-2min vila)	1 3-4	10min 3-4st 10min	10min 4-5st 10min	10min 5-6st 10min
2	A) LSD B) Antagoniststyrka	Gärna skidåkning Jane fonda 2x40per ben Göra sig lång 2x15 per sida	2	45min	75min	90min

Torsdag						
	A) Uppvärmning B) Cirkelträning C) CII D) Avcykling/rodd/löpning E) Stretching	Valfri	1-6 4 1	10min 4varv - 10min 10min	10min 4varv 1st 10min 10min	10min 4varv 2st 10min 10min
Fredag						
VILA och BÅTLASTNING!!!!						
Lördag						
Alt 1	CII tävling i Vänersborg					
Alt 2	A) Tävlingsuppvärmning B) 3x5min C) Löpning D) Backlöp E) Löpning/cy			15min 3st 10min Arb tid 5min 10min	15min 3st 10min Arb tid 10min 30min	15min 3st 10min Arb tid 15min 45min
Söndag						
	A) LSD	Valfri aktivitet på egen tid. Har ni tävlat väljer ni en kortare tid har ni inte tävlat väljer ni en längre tid.	1	60min	120min	180min
<p>Är ni anmälda i till helgens CII tävling så kolla med era klubbar om dom åker dit. Behöver ni åka från Strömstad måste ni så fort som möjligt meddela detta till Bernt eller Johan. Båtarna måste lastas inför Sevilla</p>						