

**Träningsprogram
Strömstad Roddgymnasium
Vecka 52 SKIDGRUPP**

Tid	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM / Tid		
Måndag 21/12						
	A) LSD B) Kompletteringsövning C) Stretching	Fokus teknik (mkt utan stavar) Göra sig lång 20x2per sida	1-3	60min 10min	90min 10min	120min 10min
Tisdag 22/12						
	A) LSD B) Stretching	Fokus teknik (mkt utan stavar)	1-3	75min 10min	115min 10min	150min 10min
Onsdag 23/12						
	A) Uppvärmning B) Backlöp alt.1 15x1.5min-2min (Vila ca2min) B) Backlöp alt.2 4x5min (vila ca 3min) C) LSD D) Stretching	Beroende på vilken typ av backe ni hittar får ni välja vilken typ av intervaller som passar.	1-4 4-5 1-2	15min 20min 10min	15min 20min 10min	15min 20min 10min
	A) LSD		1-2	45min	60min	90min

Torsdag 24/12	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM/Tid		
	GOD JUL Julklapp	Enbensknäböj 3xmax per ben				
Fredag 25/12						
	A) Uppvärmning B) 10x4min (vila 1min) C) LSD D) Kompletteringsövning E) Göra sig lång	Hitta en åkvänlig sträcka 2x20per ben	1-6 4 1-2	15min 10min 10min	15min 20min 10min	15min 30min 10min
Lördag 26/12						
	A) LSD B) Stretching			90 10min	115min 10min	150min 10min
Söndag 27/12						
1	A) Uppvärmning B) 40min C) LSD D) Stretching	Hitta en sträcka att åka som passar	4	15min 10min 10mi	15min 20min 10min	15min 30min 10min
2	A) LSD		1-2		60min	90min

Kommentarer:

Kör detta program utöver utförsåkning så får ni en härlig träningsvecka.

Finns det tillgång till ett gym någonstans passar det bra att dutta korta styrkepass på ca 15min med fokus på dragövningar, tex max antal chins x2.

Övriga övningar som knäböj och bänkpress där passar det sig bäst att köra ett par set där repetitionsantalet landar kring 5reps.