

**Träningsprogram  
Strömstad Roddgymnasium  
Vecka 53 SKIDGRUPP**

<b>Tid</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Förklaring</b>	<b>Intensitet</b>	<b>KM / Tid</b>		
<b>Måndag 28/12</b>						
	VILA					
<b>Tisdag 29/12</b>						
<b>1</b>	A) LSD B) Kompletteringsövning C) Stretching	Fokus teknik (mkt utan stavar) Göra sig lång 2x20per sida	1-3	75min 10min	115min 10min	150min 10min
	A) LSD		1-3	40min	60min	80min
<b>Onsdag 30//12</b>						
	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

<b>Torsdag 31/12</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Förklaring</b>	<b>Intensitet</b>	<b>KM/Tid</b>		
	A) LSD B) Stretching C) Kompletteringsövning D) GOTT NYTT ÅR	Göra sig lång 2x20per sida Nyårslöfte: Träna mer	1-3	75min	115min	150min
<b>Fredag 1/1</b>						
	VILA					
<b>Lördag 2/1</b>						
	A) LSD B) Fartlek C) LSD D) Stretching		1-6	15min 30min 15min 10mi	25min 30min 25min 10min	40min 30min 40min 10min
<b>Söndag 3/1</b>						
	VILA					

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.