

Träningsprogram
Strömstad Roddgymnasium
Vecka 53

Tid	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM / Tid		
Måndag						
1	A) Tävlingsuppvärmning B) 8-12x500m C) Bollspel/LSD D) Stretching	CII	1-6 4-5	5-10min x8 10-30min 10min	5-10min x10 20-45min 10min	5-10min x12 30-45min 10min
2	A) LSD	Valfri aktivitet (ej CII)	1	40min	50min	60min
Tisdag						
1	A) Löpning B) Stretching		1-3	45min 10min	45-60min 10min	60-75min 10min
2	A) Uppvärmning B) Styrka C C) Avcykling	Hopp+olympisk rörlighet	1	10min 10min	10min 20min	10min 30min
Onsdag						
	A) LSD B) Coreövning C) Stretching	Valfri Inlagt 30sek/30sek i 10min	1-4	75min 9min 10min	115min 9min 10min	150min 9min 10min

Torsdag	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM/Tid		
	A) Uppvärmning B) 70/20 x8-12x2 C) Avjogg/cykling D) Kompletteringsövningar E) Stretching	Cykel,skidor eller löpning Långsamma armhäv 2xmax Skridskohopp 2x1min Valfria sit ups Ryggresningar	1-5 4 1-2	10min x8 20min 10min	10min x10 40min 10min	10min x12 60min 10min
Fredag						
	A) Gott nytt år!!!	Nyårslöfte: Träna mer!				
Lördag						
	A) Uppvärmning B) 5000-10000m i 21takt C) Avcykling D) Coreövning E) Stretching	CII	1 3-4 1	10 5000m 10min 9min 10min	10min 7500m 10min 9min 10min	10min 10000m 10min 9min 10min
Söndag						
	A) Uppvärmning B) Styrka C) Stretching	Komplexfemman x3progressivt KB 10-8-5-3 LR 10-8-5-3 Axelpress 2x10 Armhäv m viktskiva 1xmax Chins 2xmax Bicepscurl 1xmax supinerat grepp Bicepscurl 1xmax pronerat grepp		10min 10min	10min 10min	10min 10min