

Träningsprogram
Strömstad Roddgymnasium
Vecka 2 tävlande

Tid	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM / Tid		
Måndag						
	A) 4x10min B) Stretching	10min zon2 (1-2min vila) 10min zon3 (1-2min vila) 10min zon4 (1-2min vila) 10min xzon1		10min	10min	10min
Tisdag						
	A) Bollspel B) Styrka C) Stretching	Komplex5 på progressiva vikter x4		60min 10min	60min 10min	60min 10min
Onsdag						
1 Egen tid	A) Löpning alt. cykling B) Coreövning		1-3			30min 9min
2	A) Tävlings uppvärmning CII B) 1x1000m max + 1x500m max C) Avcykling D) Coreövning D) Stretching	Om du inte gjort den på morgonen	1-6 5-6	15min 10min 10min	15min 15min 10min	15min 20min 10min

Torsdag	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM/Tid		
14.45 ombyta i IDH	A) Uppvärmning B) 1x10min C) Avrodd D) Stretching		1-6 4 1	15min 10min	15min 15	15min 20min
Fredag						
Fartlek alt. vila						
Lördag						
TÄVLING						
Söndag						
	A) LSD B) Coreövning	Valfri återhämtningsträning	1	30min 9mni	45min 9min	75min 9min