

Träningsprogram Vecka 3 Strömstad Roddgymnasium

Kommentar:

Nu kör vi på med en tyngre period fram till en vecka innan vi åker till Sevilla. Vi låter träningen glida över mer och mer mot olika typer av tröskelpass på roddmaskin. Men även andra typer av intervallersom låter oss komma upp på VO2max. Et kommer även komma någon microcykel med styrka inlagt innan Sevilla. Det är bara att kavla upp skjortärmarna och spotta i nävarna. Går det att åka skidor kan vi ändra i programmet till förmån för skidåkning.

Veckans citat är från Thomas Wassberg, apropå träningsdagbok ;-)

"Njaa, jag tränade inte så förbannat mycke timmar, däremot körde jag ganska effektivt. Exempelvis räknade jag bara halva tiden när jag kom ut på någon landsväg och då gav det ju inget"

Tid	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM / Tid		
Måndag						
	A) Uppvärmning B) Styrka C) Stretching	Komplex5 x4 progressiva vikter Chins max x4 KB 3x10 Draken 2x8 Bic Curl 2x10 Marklyft 3x10 Bänkpress 3x10 Innebandysitups 3xmax		10min Hopprep 10min	10min Hopprep 10min	10min Hopprep 10min
Tisdag						
1 07.00	A) Uppvärmning B) Atlet styrka C) LSD		1-2	10min	10min	10min 60min
2	A) Bollspel B) LSD					
Onsdag						
1 05.58	A) Simning B) Coreövning		1-3			30min 9min
2	A) LSD löpning B) Stretching		1-6	45min 10min	60min 10min	75min 10min

Torsdag	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM/Tid		
1	A) Löpning		1-2			45min
2 14.45 ombyta i IDH	A) Tävlingsuppvärmning B) 8-12x500m(60sek vila) C) Avrodd D) Antagoniststyrka E) Stretching	Det kan bli Observera att vi kortat ned vilan 2x10långsamma armhävningar Göra sig lång 2x10per ben	1-6 4 1	15min x8 10min	15min x10 20	15min x12 30min
Fredag						
Lördag						
	A) Tävlingsuppvärmning B) 2-3x5min (3-4min vila) C) Löpning D) Backlöp (total arbetstid 10-15min) E) Avjogg/Cykling E) Stretching	Kör hårt så vi når VO2max	1-6 4-5 1 4-5 1	15min x2 10-20min 10min 15min 10min	15min x3 10-20min 10min 30min 10min	15min x3 10-20min 15min 45min 10min
	A) Valfri lsd alt. bollsport			45min	60min	75min
Söndag						
	A) LSD B) Coreövning	Valfri återhämtningsträning	1	90min 9min	135min 9min	180min 9min