

Träningsprogram
Strömstad Roddgymnasium
Vecka 50

Tid	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM / Tid		
Måndag						
	A) Uppvärmning B) Styrka C) Bollspel/LSD D) Stretching	Hopprep Individuell Anpassning mellan power/hypertrofi/uthåll.		5-10min 10-30min 10min	5-10min 20-45min 10min	5-10min 30-45min 10min
Tisdag						
1	A) Löpning B) Kompletteringsövningar C) Stretching	Armhävningar + Chins i skogen		45min 10min	45-60min 10min	60-75min 10min
2	A) LSD B) Coreövning C) Stretching	Rodd/Cykel/Löpning	1-2	60min 10min	75min 10min	90min 10min
Onsdag						
1 05.58 i simhallen	A) Simning B) Coreövning		1-4	90-120min 9min	90-120min 9min	90-120min 9min
2	A) Uppvärmning CH B) 2x1000 (5min vila) C) Avjogg D) Stretching	Aktuell tävlingsfart, no more no less	1-6 4-5	15min 10min 10min	15min 10min 10min	15min 10min 10min

Torsdag	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM/Tid		
14.45 ombyta i IDH	A) Olympisk rörlighetsövning B) Uppvärmning C) Cirkel + LI D) Avrodd E) Stretching		- 1-6 4 1	5min 20min 60 min 20min 10min	5min 20min 30min 10min	5min 20min 40min 10min
Fredag						
VILA						
Lördag						
	A) Uppvärmning B) Backlöp C) LSD	Stor insats!! Rodd i lagbåt	4-5 2	15min 3x5min 50min	15min 4x5min 70min	15min 5x5min 90min
Söndag						
	A) Uppvärmning B) 3x10min C) Coreövning D) LSD E) Stretching	Rodd på vatten alt CII Rodd på vatten alt CII Valfri	1-5 4 1-2	15min 3x10min 9min - 10min	15min 3x10min 9min 30-45min 10min	15min 3x10min 9min 60-75min 10min