

**Träningsprogram**  
**Strömstad Roddgymnasium**  
**Vecka 51**

| <b>Tid</b>                    | <b>Aktivitet</b>   | <b>Förklaring</b>  | <b>Intensitet</b> | <b>KM / Tid</b>                      |  |  |
|-------------------------------|--|--|-------------------|--------------------------------------|--|--|
| <b>Måndag</b>                 |  |  |                   |                                      |  |  |
|                               | A) Uppvärmning<br>B) Styrka<br><br>C) Bollspel/LSD<br>D) Stretching    | Hopprep<br>Individuell Anpassning<br>mellan power/hypertrofi/uthåll. |                   | 5-10min<br><br>10-30min<br>10min     | 5-10min<br><br>20-45min<br>10min             | 5-10min<br><br>30-45min<br>10min               |
| <b>Tisdag</b>                 |  |  |                   |                                      |  |  |
| <b>1</b>                      | A) Löpning<br>B) Kompletteringsövningar<br>C) Stretching               | Armhävningar + Chins i skogen  |                   | 45min<br><br>10min                   | 45-60min<br><br>10min                        | 60-75min<br><br>10min                          |
| <b>2</b>                      | A) Let's train<br>B) LSD<br>C) Stretching                              | Rodd/Cykel/Löpning   |                   | 10min                                | 20min  | 30min  |
| <b>Onsdag</b>                 |  |  |                   |                                      |  |  |
| <b>1</b><br>05.58 i simhallen | A) Simning<br>B) Coreövning  |  | 1-4               | 90-120min<br>9min                    | 90-120min<br>9min                            | 90-120min<br>9min                              |
| <b>2</b>                      | A) Uppvärmning CII<br>B) 30seks30sek<br><br>C) Avjogg<br>D) Stretching | Aktuell tävlingsfart, no more no less                                | 1-6<br>4-5        | 15min<br>10min<br><br>10min<br>10min | 15min<br>2x8min(4vila)<br><br>20min<br>10min | 15min<br>2x10min (5vila)<br><br>30min<br>10min |

| <b>Torsdag</b>                | <b>Aktivitet</b>   | <b>Förklaring</b>               | <b>Intensitet</b>  | <b>KM/Tid</b>                             |                                     |                                     |
|-------------------------------|--|---------------------------------|--------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>14.45</b><br>ombytta i IDH | A) Olympisk rörlighetsövning<br>B) Uppvärmning<br>C) Cirkel + LI<br>D) Avrodd<br>E) Stretching               |                                 | -<br>1-6<br>4<br>1 | 5min<br>20min<br>60 min<br>20min<br>10min | 5min<br>20min<br><br>30min<br>10min | 5min<br>20min<br><br>40min<br>10min |
| <b>Fredag</b>                 |  |                                 |                    |   |                                     |                                     |
| <b>VILA</b>                   |  |                                 |                    |   |                                     |                                     |
| <b>Lördag</b>                 |  |                                 |                    |   |                                     |                                     |
|                               | A) Uppvärmning<br>B) 10minx2-3 (Löpning)<br>C) 10minx2-3 (CII alt rodd på vatten)<br>D) LSD<br>D) Stretching | Rodd i lagbåt                   | 4-5<br>2           | 15min<br>x2<br>x2<br>10min<br>10min       | 15min<br>x2<br>x3<br>2min<br>10min  | 15min<br>x3<br>x3<br>30min<br>20min |
| <b>2</b>                      | A) Innebandy på egen tid   |                                 |                    |   |                                     |                                     |
| <b>Söndag</b>                 |  |                                 |                    |   |                                     |                                     |
|                               | A) LSD<br>B)   | Rodd i lagbåt om möjligt+valfri |                    | 90min                                     | 120min                              | 180min                              |