

Träningsprogram
Strömstad Roddgymnasium
Vecka 52

Tid	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM / Tid		
Måndag						
	A) Tävlingsuppvärmning B) 8-12x500m C) Bollspel/LSD D) Stretching	Hopprep Individuell Anpassning mellan power/hypertrofi/uthåll.		5-10min x8 10-30min 10min	5-10min x10 20-45min 10min	5-10min x12 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) Uppvärmning B) Styrka C C) Stretching	Rodd/Cykel/Löpning		10min	20min	30min
Onsdag						
	A) LSD B) Coreövning C) Stretching	Valfri Inlagt 30sek/30sek i 10min	1-4	60min 9min 10min	90min 9min 10min	120min 9min 10min

Torsdag	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM/Tid		
	8tim LSD alt. Vila					
Fredag						
	A) Uppvärmning B) Styrka D C) LSD			10min	10min	10min
				10min	20min	30min
Lördag						
	A) LSD B) Löpning C) Coreövning D) Stretching	Valfri inlagt 10min 30sek/30sek i 10min		40 30min 9min 10min	50min 45min 9min 10min	60min 60min 9min 10min
Söndag						
	A) Uppvärmning B) 5-1000m i 21takt CII C) LSD D) Stretching			10min 5000m 30min 10mi	10min 7500m 30min 10min	10min 10000m 30min 10min