

Träningsprogram
Strömstad Roddgymnasium
Vecka 46-47

Tid	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM / Tid		
Måndag						
	A) Uppvärmning B) Styrka C C) Bollspel D) Stretching	Hopprep Frivändningarna körs med KB Lägg till: Flå katt + skridskohopp		5-10min 30-45min 10min	5-10min 30-45min 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) Stretching	Cykel alt. 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) LSD B) Stretching C) Coreövning		09-01-02	45min 10min 9min	60min 10min 9min	75min 10min 9min

Torsdag	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM/Tid		
14.45 ombytta i IDH	A) Olympisk rörlighetsövning B) Uppvärmning C) Cirkel + LI D) Avrodd E) Stretching		- 1-6 4 1	5min 20min 20min 10min	5min 20min 30min 10min	5min 20min 40min 10min
Fredag						
VILA						
Lördag						
1	A) Uppvärmning B) Backlöp C) LSD	Stor insats!! Rodd i lagbåt	4-5 2	15min 3x5min 50min	15min 4x5min 70min	15min 5x5min 90min
2	A) LSD B) Kompletteringsövningar Stretching	Rodd i lagbåt Köra båt 2x90sek Benlyft åt sidan 2x20per ben Sit ups 1x max Göra sig lång 1x20per sida	2	--	45-75	60-90min
Söndag						
1	A) LSD B) Kompletteringsövningar (kan köras mitt i LSD passet) C) Stretching	Cross-training men inled med rodd Chins 1xmax Skridskohopp 2x90sek Långsamma armhävningar 2x15 Sit-ups 1xmax	1	90-120min 10min	120-150min 10min	150min-180min 10min