

**Träningsprogram**  
**Strömstad Roddgymnasium**  
**Vecka 3-5 Kevin + John**

<b>Tid</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Förklaring</b>	<b>Intensitet</b>	<b>KM / Tid</b>		
<b>Måndag</b>						
	A) Tävlingsuppvärmning B) 10-14x500m (60sek vila) C) Löpning / Cykel D) Coreövning E) Stretching	CII CII	1-6 4-5 2	<u>Vecka 3</u> 10st 60min 9min	<u>Vecka 4</u> 12st 60min 9min	<u>Vecka 5</u> 14st 60min 9min
<b>Tisdag</b>						
	A) Komplexfemman B) Valfri LSD C) Valfri LSD D) Valfri LSD E) Stretching	x4 på progressiva vikter  ej CII ej CII	1-2 3-4 1-2	<u>Vecka 3</u> 30min 30min 30min 10min	<u>Vecka 4</u> 30min 30min 45min 10min	<u>Vecka5</u> 30min 30min 60min 10min
<b>Onsdag</b>						
	A) Simning B) Uthållighetsstyrka  C) Stretching	2x50reps (höj vikterna varje vecka) Knäböj Roddtag Armhävn+sit ups		<u>Vecka 3</u> ca 120min	<u>Vecka 4</u>	<u>Vecka 5</u>
<p>Kommentarer: Håll reda på tiderna på CII och kör progressivt från vecka till vecka. Försök att inte kompromissa med träningarna utan håll på passen gör dem helst på fasta tider. Träna på morgonen eller med gymnasiet. Lördagar och onsdagar är de dagar det passar bäst att köra med gymnasiet. På måndagar tränar gymnasiet vid 13.30. På torsdagar kl 14.45. På fredagar vilar gymnasiet. Vecka 6 innan Sevilla = 5000m test.</p>						

Torsdag	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM/Tid		
<b>Alternativ 1</b>	A) Tävlingsuppvärmning CII B) 10min (vila 3min) CII C) LSD löpning D) 10min (vila 3min) löpning E) LSD F) Kompletteringsövningar G) Stretching	Göra sig lång 2x 20per ben Långsamma armhäv. 1Xmax Jane Fonda lyft 2x50per ben	1-6 4 1 4 1	10min x2 5min x2 20min	10min x3 5min x3 20min	10min x4 5min x3 20min
<b>Alternativ 2</b>	A Uppvärmning B) Cirkelträning C) CII 10min (3min) D) LSD					
<b>Fredag</b>						
	A) Komplexfemman B) Valfri LSD C) Valfri LSD D) Valfri LSD E) Stretching	x4 på progressiva vikter  ej CII ej CII	1-2 3-4 1-2	<u>Vecka 3</u> 30min 30min 30min 10min	<u>Vecka 4</u> 30min 30min 45min 10min	<u>Vecka5</u> 30min 30min 60min 10min
<b>Lördag</b>						
<b>Alternativ 1</b>	A) Tävlingsuppvärmning CII B) CII  C) Valfri LSD D) Stretching	2min(2min)+3min(3min)+4min(4min)+5min(5min)+4min(4min)+3min(3min)+2min(2min) ej CII	1-6 4-5  1	20min 46min  30min 10min	20min 46min  45min 10min	20min 46min  60min 10min
<b>Alternativ 2</b>	A) Löpning uppvärmning B) Backlöp C) LSD D) Kompletteringsövningar + Stretching	Ca 3min  Skridskohopp 2x90sek Chins 2xmax Ryggresningar 1x2min	1-6 4-5 1-2	20min x4 60min	20min x5 75min	20min x6 90min
<b>Söndag</b>						
<b>VILA</b>						