

## Träningsprogram Vecka 4 Strömstad Roddgymnasium

**Kommentar:**

Nu kör vi på med en tyngre period fram till en vecka innan vi åker till Sevilla. Vi låter träningen glida över mer och mer mot olika typer av tröskelpass på roddmaskin. Men även andra typer av intervallersom låter oss komma upp på VO2max. Ev kommer även någon microcykel med styrka inlagt innan Sevilla. Det är bara att kavla upp skjortärmarna och spotta i nävarna. Går det att åka skidor kan vi ändra i programmet till förmån för skidåkning.

Tid	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM / Tid		
<b>Måndag</b>						
	A) CII Tävlingsuppvärmning B) 500m (60sek vila) C) Valfri LSD D) Stretching		1-6 4-5 1	15min x9 30min 10min	15min x11 45min 10min	15min x13 60min 10min
<b>Tisdag</b>						
<b>1 07.00</b>	A) Uppvärmning B) Atlet styrka C) LSD E) Stretching		1-2	10min 60min  10min	10min 60min  10min	10min 60min 60min 10min
	A) CII Tävlingsuppvärmning B) CII 10min (3min vila) C) Avcykling		1-6	15min 2st 30min	15min 3st 30min	15min 4st 30min
<b>Onsdag</b>						
<b>1 05.58</b>	A) Simning B) Coreövning		1-4	105min 9min	120min 9min	120min 9min
<b>2</b>	A) LSD löpning B) Stretching		1-2	45min 10min	60min 10min	75min 10min

Torsdag	Aktivitet	Förklaring	Intensitet	KM/Tid		
<b>1</b> (egen tid)	A) Löpning alt. CY		1-2	--	45min	60min
<b>2</b> <b>14.45</b> ombytta i IDH	A) Uppvärmning B) Cirkelträning C) Bollspel D) Stretching	4-5varv	1 4 1	15min	15min	15min
<b>Fredag</b>						
<b>VILA</b>						
<b>Lördag</b>						
	A) CII Tävlingsuppvärmning B) CII 2-3x5min (3-4min vila) C) Löpning D) Backlöp (total arbetstid 10-15min) D) Avjogg/Cykling E) Stretching	Kör hårt så vi når VO2max	1-6 4-5 1 4-5 1	15min x2 10-20min 10min 15min 10min	15min x3 10-20min 10min 30min 10min	15min x3 10-20min 15min 45min 10min
	A) Valfri lsd alt. bollsport			Ca 60min	Ca 60min	Ca 60min
<b>Söndag</b>						
	A) LSD B) Coreövning	Valfri återhämtningsträning	1	90min 9min	135min 9min	180min 9min