

Träningsprogram Roddgymnasiet Spanien 2010

Dag/tid:	Aktivitet:	Intensitet:	Km/tid:
Söndag	A) LSD+löpning B) Coreövning C) Stretching	1	60min 9min 10min
Måndag 1	A) Uppvärmning på land: Olympisk rörlighetsövning B) Rodd, LSD Steady State Teknikövningar i varje vändning C) Löpning D) Stretching	1	75-90min 15 min 15 min
2	A) Hållningsövningar-Rörlighetsövningar B) Uppvärmning C) 4-3-2-1 x3-4 (1 taksprogression) T: 20-21-22-23 Vila 3-4 min T: 21-22-23-24 D) Avrodd Antagoniststyrka i gymet (armhävningar+hamstringscurl) 6 rep 6e/6c x 2 E) Stretching	1-5 3-4	4km 2km 10min
Tisdag 1	A) Rörlighetsövningar B) Uppvärmning på vattnet C) KI: 40/20 i 10 min x 2 D) Avrodd Samling på land E) KI/Löpning: 20(10) i 10 min x 1 F) Avjogg G) Coreövning 20/10 H) Stretching	1-2	10min 4 km 2 km 10 min 10 min
<u>Båtbyte för vissa</u> 2	A) Gymnasio A-B: Uppvärmning Armhävningar m viktskiva+hamstringscurl+knäböj 6 rep 6e/6c (Bulgariska stopp), 6 rep 6/1 Flödeshopp: 5 x 3 (komma så långt som möjligt) Liggande dynamitrodd 3+3 x 2 B) Rodd med rem 2km C) Rodd LSD Alternativt Cykel-Löpning (om det blåser) D) Göra sig lång och sidorotation E) Stretching	 1-2 1-2	15 min 2km 8-12km 60 min 10 min
Onsdag 1	A) Knäböj m åra, good-morning med sidorotation, B) LSD (2 km med rem) t: 20-22 C) Armhävningar+redcore hela serien D) Stretching	1-2	12-16 km 10min
2	A) Uppvärmning på land: Valfria rörlighets övn B) Uppvärmning på vattnet.: Lägg in 20-20-10 sista i överfart C) Reversibel växelträning: 750-500-250-250 x 3-4 (vila 250 m mellan Varje) D) Avrodd C) Armhävningar 6 rep 6/6+stretching		4 km 2 km 15 min

2 alt	C)Reversibel växelträning	
Vid blåst	250-250-250 vila 250 x 4-6	
	24-28-max	
	max-28-24	
	24-28-max	
	max-28-24	
	24-28-max	
	max-28-24	
Torsdag 1	A) Rörlighetsövningar och tekniksna	
	B) Uppvärmning på vattnet lägg in 20-20-10 Progressivt sista supra max	4 km
	C) Kortintervall:	
	10 drag-10drag-10drag x 8 x 2 (90s v m Int) 4min vila m serierna	5-6
	t 28-30-32	
	D) LSD: Löpning	20-30 min
	E) Redcore-Hamstringscurls 6/6/6-BP låååååångsamt 10 rep x3	
	F) Stretching	10 min
2	VILA	
Fredag 1	VILA	
2	A) Olympisk rörlighet+rotationsövning+hamstringsstretch	
	B) Fartlek+startträning	8 km
	20-20-10 drag under uppvärmning	
	Startträning	
	20+20+20 (32-34-max)	
	Startträning	
	C) RedCoreövning 20s flöde	
	D) Stretching	10 min
Lördag	TÄVLING FISA team Cup Oscar C,Oscar R, Emma, Kajsa, Kevin, John, Jocko, Isak	
	+ 8 km Rodd på eftermiddagen	
	Övriga:	
1	A) LSD SS: Löpning	60 min
	B) Stretching	10 min
2	A) Rörlighetsövningar på Land	
	B) Rodd SS	12km
	C) Göra sig lång	
	D) Stretching	10 min
Söndag 1	TÄVLING FISA team Cup Oscar C,Oscar R, Emma, Kajsa, Kevin, John, Jocko, Isak	
	+ 8 km Rodd på eftermiddagen	
	Övriga:	
1	A) LSD SS: Löpning	60 min
	B) Stretching	10 min
2	A) Rörlighetsövningar på Land	
	B) Löpning-CII-Cykel	60 min
	C) Göra sig lång	
	D)Stretching 10 min	

2	A) Rörlighetsövningar+Tävlingsuppvärmning	1-5	20min
	B) 4-5x1000meter max (vila 1000m)	5	
	C) Avrodd		10min
	D) Antagonistsstyrka Max antal armävn x 2 Hamstringscurls 10 rep x 2		
	E) Stretching		10min

Torsdag 1	A) Uppvärmning	1-4	4km
	B) Sevilla clubcontest 4 km m vändning		
	C) Avjogg	1	15min
	D) Coreövning		9min

1500 Lastning

2	A) Valfrilångdistans/alt.styrka	1	45min
	B) Stretching	1	10min

Fredag 1 0645	A) MorgonLöpning	1-2	45 min
	B) Stretching		10min

Frukost därefter hemresa

Lördag VILA

Söndag	A) Tävlingsuppvärmning	1-5	20min
	B) LI/AT: CII 500 m x 10		
	C) Max antal armävn x 1+ hamstrings curls x 10 x 1 LÅÅngsamt		
	D) Avrodd/Avcykling		20 min
	E) Stretching		10min

Resultat Sevilla Club Contest

Namn	Resultat
Oscar Russberg	17.29
Oscar Claesson	18.21
Fredrik från Norge	18.26
Mattias Joelsson	18.29
John Knutsson	18.41
Sam Hubner	18.47
Isak Knutsson	18.48
Joakim Halvorssen	19,05
Emma Wulff	21.40
Christoffer Kirk Johansson	22.31
Anton Håkansson	23.48