

Träningsprogram Lättviktsprojektet Oscar v 9-

Dag/tid:	Aktivitet:	Intensitet:	Km/tid:
Måndag 1	A) Olympisk rörlighetsövning+Hamstringsstretch+Rotationer B) Bibehållande reducerad Maximal styrka 6/1 x 4 x 3 (välj fyra övningar) Coreövning 30/20 C) Löpning-cykel-arctrainer Steady State D) Stretching	Zon 1	90 min 15 min
Tisdag 1	A) Tävlingsupprvärmning B) LI/AT: CII 500 m x 10-16(Vila 1 min) (takt 26-28) Progressivt börja på V5K C) KI: 20s/10s i 10 min x 1-2 C) Hamstrings curls x 10 + Cabelcross x 10 x 2 D) Avrodd/Avcykling E) Stretching	Zon1-5	20min 20 min 10min
2	A) LSD/ Löpning-cykel-arctrainer Stedystate B) Stretching		90-120min 10 min
Onsdag 1	A) LSD/ Löpning-cykel-arctrainer Stedystate B) Stretching	Zon1	90-120min 10 min
2	A) LSD/ Löpning-cykel-arctrainer Stedystate B) Stretching	Zon1	90-120min 10 min
Torsdag 1	A) Uppvärmning Arctrainer-Cykel-Löpning Sidorotationer-Knäböj m innebandyklubba-hamstringsstretch B) Uthållighetsstyrka 60 rep x 2 KB-LE-LC-CC-BP C) Cirkelträning El Clasico 4-6varv D) LI/AT: 10 min x 1-2 (85 %/MHR) E) LSD (valfri) F) Stretching	Zon 3 Zon 1	20 min 20-30 min 15 min
2	A) LSD/ Löpning-cykel-arctrainer Stedystate B) Stretching	Zon1	60-90 min 10 min
Fredag 1	A) Uppvärmning B) LI/AT: Löpning-Cykel-CII 40 min x 1 Alt. 10 K Löpning el CII el Cykel 30 K på tid (Beroende på hur handleder känns) C) Bålstyrka/Bålcirkel C) Göra sig lång x 10/10 långsamt-Liggande tvist 1min/sida D) Stretching	Zon 3-4	15 min 40min 30 min 15 min
Lördag	A) LSD/Steady State B) Lägg in Backlöp 3-4 min x 3-4(VO2max) C) Coreövning 20/20 D) Stretching	zon 1 zon 5	120-180 min 15 min
Söndag	A) LSD/Restitution B) Bålstyrka/Bålcirkel C) Stretching		60 min 30 min 10 min

”Winners never quit, quitters never win”

J&B

Träningsprogram
Lättviktsprojektet
Oscar v 10 tävling i WAXHOLM+Bosön

Dag/tid:	Aktivitet:	Intensitet:	Km/tid:
----------	------------	-------------	---------

Måndag 1	A) Olympisk rörlighetsövning+Hamstringsstretch+Rotationer B) Bibehållande reducerad Maximal styrka 6/1 x 4 x 3 (välj fyra övningar) Coreövning 30/20 C) Löpning-cykel-arctrainer Steady State D) Stretching	Zon 1	90 min 15 min
Tisdag 1	A) Tävlingsupprvärmning B) LI/AT: CII 500 m x 10-16(Vila 1 min) (takt 26-28) Progressivt börja på V5K C) KI: 20s/10s i 10 min x 1-2 C) Hamstrings curls x 10 + Cabelcross x 10 x 2 D) Avrodd/Avcykling E) Stretching	Zon1-5	20min 20 min 10min
Kan sättas ihop 2	A) A) LSD/ Löpning-cykel-arctrainer Stedystate B) Stretching	Zon1	45 min 10 min
Onsdag 1	A) LSD/ Löpning-cykel-arctrainer Stedystate B) Stretching	Zon1	90-120min 10 min
Torsdag	A) Tävlingsuppvärmning B) LI 1000 m (max) C) LI 250 m Supramax D) Avrodd		20 min 40 min
Fredag	Resa + valfri fartlek		
Lördag	Tävling i Waxholm		
Söndag	Tester på Bosön+Hemresa		

Lycka till!

Kör så bena ryker!
Johan och Bernt