

**Träningsprogram
Roddgymnasiet
v9-10**

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

Fredag	VILA		
Lördag	A) LSD/Steady State	zon 1	120 min
	B) Lagg in Backlöp 3-4 min x 3-4(VO2max)	zon 5	
	C) Coreövning 20/20		
	D) Stretching		15 min
Alternativt Längdåkning lagg in Backlöp på skidor			
Söndag	A) LSD/Restitution		60 min
	B) Bålstyrka/Bålcirkel		30 min
	C) Stretching		10 min

**Träningsprogram
Roddgymnasiet
v 10 Tävlning i Strömstad Vaxholm+ test på Bosön**

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

Måndag 1	A) Olympisk rörlighetsövning+Hamstringsstretch+Rotationer B) Bibehållande reducerad Maximal/hypertrofisk styrka 6/1 x 4 x 3 KB-LR-BP 6/6/6 x 3 ML 6 dynamit reps x 3 FV 50% av kroppsvikt Innebandy situps x 10 x3 Ungersk snurr x 10 x 3 Draken x 10 x 3 Dips max x 1 Chins max x 1 Coreövning 30/20 C) Löpning-cykel-arctrainer Steady State D) Stretching	Zon 1	90 min 15 min
Tisdag 1	A) Tävlingsupprvärmning	Zon1-5	20min
	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 D) Hamstrings curls x 10 + Cabelcross x 10 x 2 E) Avrodd/Avcykling		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)		20 min

C) LI 250 m Supramax
D) Avrodd 40 min

Fredag Resa + valfri fartlek

Lördag Tävling i Waxholm eller i Strömstad 2K

Söndag Tester på Bosön+Hemresa

Alternativt för er som är i Strömstad

A) LSD/Steady State zon 1 120 min

B) Lagg in Backlöp 3-4 min x 3-4(VO2max) zon 5

C) Coreövning 20/20

D) Stretching 15 min

Lycka till!

Kör så bena ryker!

Johan och Bernt