

Träningsprogram 2012-01-02 – 2012-01-29

v. 5	Intervall/Pass	Plats/Samling	Takt/Puls	Vila
Måndag 30/1	Löpning 45min Innebandy 60-90min	Spritan	70-90%	
Tisdag 31/1	Kondition 60min	Spritan /ÅRK	70-75%	
Onsdag 1/2	Cirkelträning	Rönnow		
Torsdag 2/2	Roddmaskin 1000mx2 (2000m-tempo)	ÅRK	85-95%	5-6min
Fredag 3/2	Vila			
Lördag 4/2	Styrketräning	Spritan		
Söndag 5/2	Rodd/maskin 60min (med tempohöjningar)	ÅRK	70-80%	

v. 6	Intervall/Pass	Plats/Samling	Takt/Puls	Vila
Måndag 6/2	Löpning 45min Innebandy 60-90min	Spritan	70-90%	
Tisdag 7/2	Roddmaskin 500mx2, 250mx2	ÅRK	85-100%	
Onsdag 8/2	Cirkelträning	Rönnow		
Torsdag 9/2	Roddmaskin fartlek 30-45min	ÅRK	70-90%	
Fredag 10/2	Vila			
Lördag 11/1	Roddmaskin 2000m x 1	ÅRK	95-100%	
Söndag 12/2	Kondition 30min Styrketräning ben/rygg	Spritan	70-75%	

v. 7	Intervall/Pass	Plats/Samling	Takt/Puls	Vila
Måndag 13/2	Löpning 30min Innebandy	Spritan	70-90%	
Tisdag 14/2	Vila			
Onsdag 15/2	Cirkelträning	Rönnow		
Torsdag 16/2	Kondition 90min	Spritan/ÅRK	70-75%	
Fredag 17/2	Vila			
Lördag 18/2	Styrketräning	Spritan		
Söndag 19/2	Rodd/maskin Intervaller	ÅRK		

v. 8	Intervall/Pass	Plats/Samling	Takt/Puls	Vila
Måndag 20/2	Löpning 45min Innebandy	Spritan	70-90%	
Tisdag 21/2	Roddmaskin (30/15sx6)x3	ÅRK	85-90%	3-4min
Onsdag 22/2	Cirkelträning	Rönnow		
Torsdag 23/2	Kondition 45-60min	Spritan/ÅRK		
Fredag 24/2	Vila			
Lördag 25/2	Innebandy-turnering	Landskrona		
Söndag 26/2	Rodd 60min	ÅRK	70-75%	

v. 9	Intervall/Pass	Plats/Samling	Takt/Puls	Vila
Måndag 27/2	Löpning 45min Innebandy	Spritan	70-90%	
Tisdag 28/2	Vila			
Onsdag 29/2	Cirkelträning	Rönnow		
Torsdag 1/3	Roddmaskin 3-2-1-1minx3	ÅRK	80-90% 24-26-28-30	4min
Fredag 2/3	Vila			
Lördag 3/3	Styrketräning	Spritan		
Söndag 4/3	Rodd 75min	ÅRK		