

Vinterprogram 2017/18

Observera att reflexrundorna kräver pannlampa.

Uppvärmning och nedjogging/stretch tillkommer till alla program. Räkna med en dryg timme/pass.

Månad	Datum	Vecka	Dag	Pass	
November	1		Ons	Styrka NPK (bål/bröst/rygg)	3x(10x Benindrag på boll eller TRX, 10x Ryggresningar, 5x diamant armhävningar), 3x(10x breda armhävningar, 10x Fågelhunden, 10x Situps med vikt till stående), 3x(10x Landsim, 10x Russian twist, 8x Chins (med gummiband)), 4x(Plankor (vanlig, omvänd, sida) 1 min av varje), 3 min setvila
	5		Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	6	v45	Mån	Styrka Skatås	4 x (5x Toes to bar (eller ben horisontellt), 50x hopp med hopprep (eller 15 dubbelhopp), 20 Roterad planka, 20 Upphopp, 5 chins)
	8		Ons	Kondition Skatås	5 varv. Skatås triangeln, rasha mellan lyktstolpar. Utfall, indiansteg mm. mellan lyktstolpar, Mellan varje varv i Par: spring 200m med motstånd, byt.
	12		Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	13	v46	Mån	Styrka NPK (axlar/armar/ben)	3x(10x Suitcase deadlift, 10x Omvänd lårcurl på boll (ett eller två ben), 10x Hammercurl), 3x(10x Framåtlutande T-lyft, 10x Statiska utfall med fot på bänk, 10x Tricepspress mot bänk), 3x(10x Sidolyft med hantel, 15x Tåhävningar, 10x Omvänd bicepscurl med stång), 3 min setvila
	15		Ons	Backintervaller NPK	2x6 uthyrningsbacken + 1x8 varannan uthyrningsbacken/roddbacken. 5 min setvila joggning. Dom som vill kan ta med stavar.
	19		Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	20	v47	Mån	Styrka NPK (bål/bröst/rygg)	3x(10x Benlyft på ribbstol, 10x Bänkpess, 10x Ryggresningar), 3x(10x Roterande hantel på boll, 10x Nedåtgående drag i cc, 10x Sittande rodd i cablecross), 3x(10x Benlyft på bänk, 10x Armhävningar, 10x Pullups) 3 min setvila
	22		Ons	Reflexrunda, löpskolning	Distanstempo 3-4 varv. Stanna på grusavsnitten och kör omväxlande: Höga knän, Spark i rumpan, Rysk dans
December	26		Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	27	v48	Mån	Styrka Skatås	4x(Armgång alla pinnar, Armgång varannan pinne, Armgång på sidan), 4x(8x Armhävningar, 6x Burpee Pullups, 20 Mt climbers) högt tempo, 3 min setv
	29		Ons	Reflexrunda, intervaller	2km (1 varv) intervaller, 2-3 varv, Nedjogging
	3		Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	4	v49	Mån	Styrka NPK (uthållighet/spänst)	The hundreds: 100 armhävningar, 100 burpees, 500 hopp med rep (eller 100 dubbelhopp), 100 squats, 100 chins/pullups. Gör i valfri ordning. Glöm inte räkna ;) Anteckna antal du orkade eller tid så du kan jämföra när vi kör samma pass i slutet av februari.
	6		Ons	Backträning brudareossen	4x Uppför skidbacken, spring runt kullen. Avsluta med jägarmarch i backen.
	10		Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	11	v50	Mån	Styrka NPK (axlar/armar/ben)	4x(8x Tricepspress över huvudet, 8x Raka (rumänska) marklyft, 8x Sittande hantelpress), 4x(8x Underarmscurl på bänk med hantlar, 8x Statiska utfall, 8x Sidolyft med hantel), öka en repetition varje varv, 3 min setvila
	13		Ons	Distanstempo	Terräng. Max 10km
	17		Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	18	v51	Mån	Styrka NPK (bål/bröst/rygg)	3x(10x Russian twist, 10x Armhävningar, promenera åt sidan, 8x Draken), 3x(10x Roterande hantel på boll, 10x Armhävningar breda, 10x Landsim), 3x(10x Situps med vikt till stående, 10x Armhävningar, upphöjd, 2 varv Monkeybars), 3 min setvila
	20		Ons	Julkondition NPK	Inomhus. 3 x 10 x 70/20. Paddling eller rodd, cykel. 3 min setvila.
			JULAFTON		Normala mänsikor tränar inte. NPKare kanske gör det... =)
Januari	25	v52	Mån	Styrka NPK (axlar/armar/ben)	3x(10x Tricepspress med rep i cc, 5x Pistols per ben (håll i trx för balans), 10x Militärpress), 3x(10x Omvänd bicepscurl med stång, 10x Statiska utfall med fot på bänk, 10x Framåtlutande T-lyft), 3x(10x Bicepscurl, 10x Frontböj, 10x Rotatorcuffar), 3 min setvila
	27		Ons	Reflexrunda (nya) intervaller	5 x Korta varvet.
	31		Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	1	v1	Mån	Styrka Skatås	4 x (5 Burpee pullups, 30 Squats, 15 Armhävningar, 20 Tricepspress, 20 Upphopp)
	3		Ons	Backintervaller NPK	2x8 uthyrningsbacken + 1x10 varannan uthyrningsbacken/roddbacken. 5 min setvila joggning. Dom som vill kan ta med stavar.
	7		Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	8	v2	Mån	Styrka NPK (bål/bröst/rygg)	3x(10x Vindrutetorkare, 6x Armhävningar diamant, 10x Ryggresningar på boll), 3x(15x Benindrag på boll eller TRX, 10x Armhävningar upphöjda, 6x Pullups), 6x(50s Plankor (vanliga, omvända, sida))
	10		Ons	Reflexrunda, intervaller	2km (1 varv) intervaller, 2-3 varv, Nedjogging

	14	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	15	v3	Mån	Styrka NPK (axlar/armar/ben) 3x(10x Suitcase deadlift, 20x Upphopp, 2 min Handstående mot vägg), 3x(10x Rotatorcuffar utåt, 10x Utfall med bålrotation, 10x Hammercurl), 3x(10x Rotatorcuffar inåt, 6x Pistols, 10x Tricepspress över huvudet), 3 min setvila
	17	Ons	Idioten skidbacken	x 3, i par, en springer, en gör: 10 smala/vanliga/breda armhävningar, 20 upphopp
	21	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	22	v4	Mån	Styrka NPK (bål/bröst/rygg) 3x(10x Bänkpresa, 20x Benlyft på bänk, 10x Chins (med gummiband)), 3x(10x Nedåtgående drag i cc, 10x Benlyft på ribbstol, 10x Hantelrodd på bänk), 3x(10x Armhävningar, 10x Båltvist i cc, 10x Landsim), 3 min setvila
	24	Ons	Distanstempo	Terräng. Max 10km
	28	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	29	v5	Mån	Styrka Skatås 4 x (15 Styrkevändningar, 10 Pullups, 20 Upphopp till stock, 15 Liggande rodd)
Februari	31	Ons	Kondition Skatås	5 varv. Skatås triangeln, rasha mellan lyktstolpar. Utfall, indiansteg mm. mellan lyktstolpar, Mellan varje varv i Par: spring 200m med motstånd, byt.
	4	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	5	v6	Mån	Styrka NPK (axlar/armar/ben) 4x(10x Kålmasken, 10x Omvänd lårcurl på boll, 10x Armhävningar smala), 3x(10x Framåtlyft med viktplatta, 10x Utfallsgång, 6x Pullups), 3x(5x Sidoförflyttning på chinsstång, 15x Upphopp, 5x Statisk håll i chinsstång), 3 min setvila
	7	Ons	Reflexrunda (nya) intervaller	5 x Korta varvet.
	11	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	12	v7	Mån	Styrka NPK (bål/bröst/rygg) 4x(10x Russian twist, 10x Armhävningar sidoförflyttning, 10x Skivstångsrodd), 3x(10x Situps med vikt till stående, 6x Armhävningar diamant, 10x Sittande rodd i cablecross), 3x(10x Vindrutetorkare, 6x Armhävningar statiska 15 sek, 10x Draken), 3 min setvila
	14	Ons	Reflexrunda, löpskolning	Distanstempo 3-4 varv. Tripping, Utfallsgång, Mångsteg
	18	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	19	v8	Mån	Styrka NPK (uthållighet/spänst) The hundreds: 100 chins, 100 armhävningar, 100 burpees, 500 hopp med rep (eller 100 dubbelhopp), 100 squats. Gör i valfri ordning. Glöm inte räkna ;
	21	Ons	Reflexrunda, intervaller	2km (1 varv) intervaller, 2-3 varv, Nedjoggning
	25	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	26	v9	Mån	Styrka Skatås 5 x (5 Burpee pullups, 30 Squats, 15 Armhävningar på stock, 20 Tricepspress, 20 Upphopp)
Mars	28	Ons	Backträning brudareossen	4x Uppför skidbacken, spring runt kullen. Avsluta med jägarmarch i backen.
	4	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	5	v10	Mån	Styrka NPK (axlar/armar/ben) 4x(6x Sidoförflyttning på chinsstång, 5x Pistols, 10x Hammercurl)3x(10x Framåtlyft med hantlar, 10x Raka (rumänska) marklyft, 6x Pullups)3x(10x Sidolyft med hantel, 15x Tåhävningar, 10x Omvänd bicepscurl med stång), 3 min setvila
	7	Ons	Idioten i skatåsslätten	x 2, aktiv vila: 20 upphopp, 10 smala/vanliga/breda armhävningar, 20 squats
	11	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	12	v11	Mån	Styrka NPK (bål/bröst/rygg) 4x(10x Uppåtgående drag i cc, 6x Toes to bar, 10x Ryggresningar), 3x(10x Nedåtgående drag i cc, max tid Planka, 10x Liggande rodd), 3x(10x Armhävningar med sidoförflyttning, 10x Roterande hantel på boll, 10x Pushdowns i cc), 3 min setvila
	14	Ons	Reflexrunda, löpskolning	Distanstempo 3-4 varv. Höga knän, Spark i rumpan, Rysk dans
	18	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	19	v12	Mån	Styrka NPK (axlar/armar/ben) 4x(8x Tricepspress över huvudet, 8x Raka (rumänska) marklyft, 8x Sittande hantelpress), 4x(8x Underarmscurl på bänk med hantlar, 8x Statiska utfall, 8x Sidolyft med hantel), öka en repetition varje varv, 3 min setvila
	21	Ons	Myrlöpning NPK	Mossviken, 3 varv på mossen
	25	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.
	26	v13	Mån	Styrka Skatås 5 x (Armgång, 30 Squats, 20 Armhävningar statiska, 20 Upphopp, 20 Armhävningar smala), avsluta med gemensam handstående mot vägg
	28	Ons	Reflexrunda (nya) intervaller	5 x Korta varvet.
April	1	Sön	Paddling eller valfri träning	Gemensam träning kl 10.