

SIK Skidor Senior; träning onsdagar hösten 2018

Datum	Pass	Var	Tid	Vad	Längd	Övrigt
05-sep	Rullskidor	Ursvik	18:00	Intervall+styrkestak	4-6 x 8 min	10 min styrkestak följt av intervaller (OBLA, 2 min aktiv vila mellan varje drag).
12-sep	Rullskidor	Ursvik	18:00	Intervall+teknik	3-4 x 12 min	15 min stakning med fjånskjut följt av intervaller (OBLA, 2 min aktiv vila mellan varje drag).
19-sep	Skidgång	Väsjöbacken	18:00	Intervall	X gånger upp och ned...	Olika typer av intervaller, samling parkeringen idrottsplatsen...
26-sep	Rullskidor	Ursvik	18:00	Intervall	4-6 x 8 min	4*100 m impulser följt av intervaller (OBLA, 2 min aktiv vila mellan varje drag).
03-okt	Löpning	Ursvik	18:00	Intervall+styrka	8 x 5 min	Kriss-kross; vartannat drag A2, vartannat A3, med 2 min aktiv vila mellan. Styrka med egna kroppen.
10-okt	Rullskidor	Ursvik	18:00	Intervall+styrkestak	3-4 x 12 min	10 min styrkestak följt av intervaller (OBLA, 2 min aktiv vila mellan varje drag).
17-okt	Rullskidor	Ursvik	18:00	Intervall+styrkestak	8-10 x 4 min	20 min styrkestak följt av intervaller (OBLA, 1 min aktiv vila mellan varje drag).
24-okt	Rullskidor	Ursvik	18:00	Intervall+styrkestak	3-4 x 12 min	10 min styrkestak följt av intervaller (OBLA, 2 min aktiv vila mellan varje drag).
31-okt	Rullskidor	Ursvik	18:00	Intervall+styrkestak	4-6 x 8 min	10 min styrkestak följt av intervaller (OBLA, 2 min aktiv vila mellan varje drag).
07-nov	Löpning	Ursvik	18:00	Intervall+styrka	5-7 x 7 min	Intervaller (OBLA, 2 min aktiv vila mellan varje drag). Styrka med egna kroppen.
14-nov	Rullskidor	Ursvik	18:00	Intervall	8-10 x 4 min	4*100 m impulser följt av intervaller (A3, 1 min aktiv vila mellan varje drag).
21-nov	Löpning	Ursvik	18:00	Intervall+styrka	8 x 5 min	Kriss-kross; vartannat drag A2, vartannat A3, med 2 min aktiv vila mellan. Styrka med egna kroppen.
28-nov	Stavlöpning	Ursvik	18:00	Intervall	8 x 5 min	Intervaller (A3, 2 min aktiv vila mellan varje drag).
05-dec	Löpning	Ursvik	18:00	Intervall+styrka	6-8 x 6 min	Intervaller (OBLA, 2 min aktiv vila mellan varje drag). Styrka med egna kroppen.
12-dec	Stavlöpning	Ursvik	18:00	Intervall+styrka	10 x 4 min	Intervaller (A3, 2 min aktiv vila mellan varje drag).
19-dec	Löpning	Ursvik	18:00	Intervall	4-6 x 10 min	Intervaller (OBLA, 2 min aktiv vila mellan varje drag).

***OBLA** – förkortning för Onset of Blood Lactate Accumulation – är en intervallform där ett antal intervaller ska utföras på samma fart för varje runda. Sista intervallen bör inte vara mer arbetsam än att man skulle orkat ytterligare än. Man strävar efter att hålla högsta möjliga hastighet utan att koncentrationen av mjölksyra ökar för mycket.
Går det snabbare för varje runda har man startat för långsamt, går det allt långsammare har man startat för snabbt. Längden på intervallerna kan variera mellan 15 sek upp till tiotals minuter. Längden på passet bör inte överstiga en timma, vilan inkluderat.