

Træningsprogram ISP

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Okt/November 2011					
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret					Andet					Dato: 31/10 - 6/11				
	1 / 50 %	2 / 60 %	3 / 70 %	4 / 80 %	5 / 90 %	6 / 100 %					Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Løbeform	Cykling	Boldspil	Orientering	Navn: Angutit					
I										00:00											Klub: ISP				
II										00:00											Kommentarer:				
I	00:30	00:30				00:30				01:30	x										Fri				
II										00:00											Arsaattarfik 18:00 Interval sakkukittoq				
I	00:30		00:30			00:45				01:45											Styrke atuarfik jørgen brønlundimi na.: 18:00				
II										00:00															
I	01:00	00:20				00:05				01:25	x										Arsaattarfik 18:00				
II										00:00											Fri				
I										00:00															
I	01:00	00:30				00:20				01:50	x	x									Qaqiffik eqqaniik nal.13.30: qaamanerani				
II										00:00															
I	01:20	00:30				00:20				01:50	x	x									Qaaqiffik eqqanik nal.: 13:00				
II										00:00															
Total pr. uge i timer & minutter:										08:20											Eventuelt anden træning:				
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																							Sungiusarnerit aallatissapput 17:15		
Vægt:																									
Hvilepuls:																							ISP/Arne		

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: November 2011					
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret					Andet					Dato: 7/11 - 13/11				
	1 / 50 %	2 / 60 %	3 / 70 %	4 / 80 %	5 / 90 %	6 / 100 %					Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Løbeform	Cykling	Boldspil	Orientering	Navn: Angutit					
I										00:00											Klub: ISP				
II										00:00											Kommentarer:				
I	00:30	00:30				00:30				01:30	x										Fri				
II										00:00											Arsaattarfik 18:00 intervall med staver				
I	00:30		00:15			00:45				01:30					x		x			Styrke atuarfik Jørgen Brønlund 19:00					
II										00:00															
I	01:00	00:35				00:05				01:40	x										Arsaattarfik 18:00 silami				
II										00:00											Fri				
I										00:00															
I	00:40	00:40				00:20				01:40	x										Test løb nal.13.00: qaamanerani Qaqiffik.				
II										00:00															
I	01:15	00:35				00:00				01:50	x										Qaqiffik eqqaaniit nal.13:00				
II										00:00															
Total pr. uge i timer & minutter:										08:10											Eventuelt anden træning:				
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																									
Vægt:																									
Hvilepuls:																							ISP/Arne		