

# 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: Meeqqat		
I										00:00											Fri	
II										00:00												
I	00:20	00:20								00:55		x									Arsaattarfik 17:15 Interval sakkukittoq	
II										00:00												
I	00:20		00:20							01:10											Styrke atuarfik jørgen brønlundimi nal.: 19:00	
II										00:00												
I	00:45	00:15							00:05	01:05								x			Arsaattarfik 17:15	
II										00:00												
I										00:00											Fri	
II										00:00												
I	00:50	00:15								01:15	x	x									Qaqiffik nal.13.30: gaamanerani	
II										00:00												
I	01:00	00:20								01:20	x	x									Qaqiffik eqqaaniit nal.: 13:00	
II										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										05:45											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: Meeqqat		
I										00:00											Fri	
II										00:00												
I	00:20	00:20								01:00	x										Arsaattarfik 17:15 intervall	
II										00:00												
I	00:20		00:15							01:05								x		x	Styrke atuarfik Jørgen Brønlund 19:00	
II										00:00												
I	00:50	00:20							00:05	01:15		x									Arsaattarfik 17:15	
II										00:00												
I										00:00											Fri	
II										00:00												
I	00:30	00:30								01:15		x									Test løb nal.13.30: gaamanerani Qaqiffik	
II										00:00												
I	01:00	00:30								01:30	x										Illorujuk 13:00	
II										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										06:05											Eventuelt anden træning:	
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																				issippallaarpat klassisk		
Vægt:																						
Hvilepuls:																				ISP/Ida		