

# Træningsprogram

Dato	Træningsformer					Bevægelsesformer										Måned: November					
	Intensiteter i %					Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret					Andet					Dato: 14-20/11-11	
	1 / 50-60 %	2 / 60-70 %	3 / 70-80 %	4 / 80-90 %	5 / 90-100 %					Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Løbeform	Cykling	Boldspil	Orientering	Navn: ISP		
I	0:55				0:03		x		0:58						x					Løb Arpaneq + test 3 min.	
II									0:00											Klubhusimit kl:18:00	
I	1:30								1:30						x					Ingerlaarujoorneq	
II									0:00											Klubhusimit kl:18:00	
I						1:30	x		1:30					x		x				Minihal Styrketræning	
II									0:00												
I		1:00							1:00		x									Arpaneq intervalilu	
I									0:00											Klubhus	
I	0:30		0:15				0:20		1:05					x	x					Aqqusinikkut arpaneq ajaappialerluni	
II									0:00												
I	0:20	0:20			1:30				1:30		x									Sisorarfissagarutta sisoraatinik	
II									0:00											Arpaannartoqarsinnaavoq aqqusinikkut kl. 13:30	
I	1:15	0:30							1:45						x					Kl. 13:00 iluup eqqaanit aqqusinikkut arpaneq	
I									0:00												
Total pr. uge i timer & minutter:									9:18											Eventuelt anden træning:	
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																					Arnat meeqqaliu immikkut
Vægt:																					paasitinnegartarumarbut
Hvilepuls:																					sungiusalernermeri malinnaaginnartassapput
																					Frederik