Træningsprogram

Økt	Træningsformer: Intensiteter i % 1 / 50-60 %	2 / 60-70 %	3 / 70-80 %	4 / 80-90 %	5 / 90-100 %	Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Bevægelsesformer: Skirelateret Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Andet Løbeform	Cykling	Boldspil	Orientering	Måned: November Dato: 21-27/11-11 Navn: ISP Klub: ISP Angutit inersimasut Kommentarer:
I									0:00										Fri
II									0:00										
I	0:30		0:45						1:15					x	x				Ingerlaarujooriarluni Skigang
II									0:00										Klubhusimiit kl:18:00
I						1:30	x		1:30						x		x		Minihal Styrketrænig
II									0:00										
I	2:00								2:00						x				Ingerlaarujoorneq
I									0:00										Klubhus 18:00
I									0:00										Fri
II									0:00										
I	0:20	0:20			1:30				1:30		x				x				Sisorarfissaqarutta sisoraatinik
II									0:00										Arpaannartoqarsinnaavoq aqqusinikkut kl.13:30
I	1:15	0:30							1:45						x				Kl. 13:00 iliup eqqaanit aqqusinikkut arpanneq
I									0:00										
Total pr. uge i timer & minutter:									8:00										Eventuelt anden træning:
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																			
Vægt:																			
Hvilepuls:																			Frederik

Økt	Træningsformer: Intensiteter i % 1 / 50-60 %	2 / 60-70 %	3 / 70-80 %	4 / 80-90 %	5 / 90-100 %	Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Bevægelsesformer: Skirelateret Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Andet Løbeform	Cykling	Boldspil	Orientering	Måned: November Dato: 21-27/11-11 Navn: ISP Klub: ISP Arnat inuusuttuaqqallu. Kommentarer:
I									0:00										Fri
II									0:00										
I	0:30		0:30						1:00					x	x				Ingerlaarujooriarluni Skigang
II									0:00										Klubhusimiit kl:18:00
I						1:30	x		1:30						x		x		Minihal Styrketrænig
II									0:00										
I	1:30								1:30						x				Ingerlaarujoorneq
I									0:00										Klubhus 18:00
I									0:00										Fri
II									0:00										
I	0:20	0:20			1:30				1:30		x				x				Sisorarfissaqarutta sisoraatinik
II									0:00										Arpaannartoqarsinnaavoq aqqusinikkut kl.13:30
I	1:00	0:30							1:30						x				Kl. 13:00 iliup eqqaanit aqqusinikkut arpanneq
I									0:00										
Total pr. uge i timer & minutter:									7:00										Eventuelt anden træning:
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																			Meeqqat ilaasassapput oqarfigineqartassapput
Vægt:																			
Hvilepuls:																			Frederik