

Træningsprogram

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: November-December			
Økt	Intensiteter i %					Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret					Andet					28nov.-04.dec 2011			
	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					
I									00:00											Fri			
II									00:00											Fri			
I	01:15								01:30		x									Skøjte Ingerlaarujoorneq			
II									00:00											Arsaaffik			
I						01:30	x		01:30							x		x		Minihal Styrketræning			
II									00:00														
I		01:20							01:20		x									Arpaneq naturlig intervalilu			
I									00:00											Klubhus 18:00			
I									00:00											Fri			
II									00:00														
I	00:20	00:20			01:30				01:30			x								Klassisk			
II									00:00											Arpaannartoqarsinnaavoq aqqusinikkut kl.13:30			
I	00:20	00:20	00:20						01:00		x									Skøjte arsaaffimmi minutsilersorneq			
I									00:00											omg. 20			
Total pr. uge i timer & minutter:									06:50											Eventuelt anden træning:			
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																							
Vægt:																							
Hvilepuls:																							Frederik

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: November-December			
Økt	Intensiteter i %					Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret					Andet					28nov.-04.dec 2011			
	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					
I									00:00											Fri			
II									00:00											Fri			
I	01:00								01:00		x									Skøjte Ingerlaarujoorneq			
II									00:00											Arsaaffik			
I						01:30	x		01:30							x		x		Minihal Styrketræning			
II									00:00														
I		01:00							01:00		x									Arpaneq naturlig intervalilu			
I									00:00											Klubhus 18:00			
I									00:00											Fri			
II									00:00														
I	00:20	00:20			01:30				01:30			x								Klassisk			
II									00:00											Arpaannartoqarsinnaavoq aqqusinikkut kl.13:30			
I	00:20	00:20	00:20						01:00		x									Skøjte arsaaffimmi minutsilersorneq			
I									00:00											omg. 20 kl.13:00			
Total pr. uge i timer & minutter:									06:00											Eventuelt anden træning:			
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																							
Vægt:																							
Hvilepuls:																							Frederik