

# Træningsprogram ISP

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Jan. 2012		
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret				Andet				Dato: 09/01 - 15/01			
	1 / 50 %	2 / 60 %	3 / 70 %	4 / 80 %	5 / 90 %	6 / 100 %					Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Løbform	Cykling	Boldspil	Orientering	Navn: Angutit		
I										00:00									Klub: ISP			
II										00:00									Kommentarer:			
I	00:45	00:30								01:15		x							Fri			
II										00:00									Naapiffik Illorsuaq.Skøjte			
I							01:30			01:30					x				AJB nukittorserneq nalunaaqutaq 19:00			
II										00:00												
I		00:45								00:45					x				Ullaakkut arpanneq.			
I	00:30	00:55								01:25		x			x				Skøjte. 18:00 Ingerlaarujorneq			
I										00:00									Fri			
II										00:00												
I	00:25	00:30				00:30		00:10		01:35	x				x				Naapiffik illu nutaaq 13:30 CUP 1			
II										00:00												
I	00:30	00:45				00:25		00:10		01:50		x			x				Naapiffik illu nutaaq: 13:00 CUP 2			
II										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										08:20	Eventuelt anden træning:											
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																						
Vægt:																						
Hvilepuls:													ISP/Ida									

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: December 2012		
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret				Andet				Dato: 16/12 - 22/12			
	1 / 50 %	2 / 60 %	3 / 70 %	4 / 80 %	5 / 90 %	6 / 100 %					Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Løbform	Cykling	Boldspil	Orientering	Navn: Angutit		
I										00:00									Klub: ISP			
II										00:00									Kommentarer:			
I	00:45	00:20				00:30		00:05		01:40	x								Fri			
II										00:00									Klub Hus 18:00 Klassisk			
I							01:15			01:15					x				AJBmi nukittorserneq nal.19:00			
II										00:00												
I		00:40								00:40					x				Ullaakkut arpanneq sullartunnginnermi Nammineq			
I	00:50	00:35								01:25		x							Skøjte 18:00			
I										00:00									Fri			
II										00:00												
I	00:45	00:25				00:30				01:40	x				x				Nal.: 14:00 Cup 3			
II										00:00												
I	01:15	00:35								01:50		x							Nal.: 13:00 Ingerlaarujorneq			
I										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										08:30	Eventuelt anden træning:											
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																						
Vægt:																						
Hvilepuls:													ISP/Ida									