

# Træningsprogram ISP

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Jan. 2012		
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spændt/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret				Andet				Dato: 23/01 - 29/01			
	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									Fri			
II										00:00												
I	00:30	00:30								01:30		x							Naapiffik Illorsuaq.Skøjte			
II												x							Sukkatsisarneq naatsunik			
I							01:30			01:30					x				AJB nukittorserneq nalunaaqutaq 19:00			
II										00:00												
I		00:35								00:35					x				Ullaakkut arpanneq suliaartunnginnermi			
I	00:35	00:55								01:30	x								Klassisk. 18:00 Ingerlaarujorneq			
I		00:30								00:30					x				Ullaakkut arpanneq.			
II										00:00												
I	00:25	00:30					00:30	00:10		01:35		x			x				Naapiffik illu nutaaq 14:00 CUP 4			
II										00:00												
I	01:05	00:45								01:50	x								Ingerlaarujorneq			
II										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										09:00											Eventuelt anden træning:	
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																						
Vægt:																						
Hvilepuls:													ISP/Frederik									

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Feb. 2012		
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spændt/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret				Andet				Dato: 30/01 - 05/02			
	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			00:35							00:35					x				Ullaakkut arpanneq suliaartunnginnermi Nammineq			
II										00:00												
I	00:45	00:20						00:30		01:35	x								Klub Hus 18:00 Klassisk +Sukkattisarneq			
II										00:00												
I							01:15			01:15					x				AJBmi nukittorserneq nal.19:00			
II										00:00												
I		00:40								00:40					x				Ullaakkut arpanneq suliaartunnginnermi 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 5			
II										00:00												
I	01:15	00:35								01:50		x							Nal.: 13:00 Ingerlaarujorneq			
I										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										09:00											Eventuelt anden træning:	
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																						
Vægt:																						
Hvilepuls:													ISP/Frederik									