Træningsprogram ISP

Træningsformer											Bevægelsesformer									Måned: Feb. 2012
Intensiteter i %											Skirelateret					Andet				Dato: 20-26/02-2012
Økt	1 / 50 %	2 / 60 %	3 / 70 %	4 / 80 %	5 / 90 %	6 / 100 %	Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Løbeform	Cykling	Boldspil	Orientering	Navn: Angutit
I										00:00										Klub: ISP
II										00:00										
I	00:45	00:45								01:30		x								Kommentarer:
II																				
I							01:30			01:30						x				AJB nukittorserneq nalunaaqutaq 19:00
II										00:00										
I	00:35					00:35		00:45		01:55	x									Klassisk. 18:00 Interval 1-2-1-2-1-2-1-2-1-2
I										00:00										
I	00:45									00:45		x								Ingerlaarujoorneq
II										00:00										
I	00:25	00:30				00:30		00:10		01:35	x									Naapiffik illu nutaaq 14:00 CUP 8
II										00:00										
I	00:40							00:35		01:15		x								Sukkatsisarneq Hurtighed 13:00 ISP
II										00:00										
Total pr. uge i timer & minutter:										08:30										Eventuelt anden træning:
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																				
Vægt:																				
Hvilepuls:																				ISP/Frederik

Træningsformer											Bevægelsesformer									Måned: Feb/marts. 2012
Intensiteter i %											Skirelateret					Andet				Dato: 27/02 - 04/03-2012
Økt	1 / 50 %	2 / 60 %	3 / 70 %	4 / 80 %	5 / 90 %	6 / 100 %	Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Løbeform	Cykling	Boldspil	Orientering	Navn: Angutit
I										00:00										Klub: ISP
II										00:00										
I	00:45	00:50								01:35		x								Kommentarer:
II										00:00										
I							01:15			01:15						x				Klub Hus 18:00 Skøjte ingerlarusaaq
II		00:35								00:35						x				AJBmi nukittorserneq nal.19:00
I										00:00										Ullaakkut arpanneq nammineq
I	00:50	00:35						00:35		02:00	x									Klassisk 18:00 Sisoriaq qummukajaarsuaq hurtighed
I										00:00										Fri
II										00:00										
I	00:45	00:25				00:30				01:40		x								Nal.: 14:00 Cup 9 Skøjte
II										00:00										
I	01:15	00:35								01:50	x									Nal.: 13:00 Ingerlaarujoorneq Klassisk
I										00:00										
Total pr. uge i timer & minutter:										08:55										Eventuelt anden træning:
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																				
Vægt:																				
Hvilepuls:																				ISP/Frederik