

Træningsprogram ISP

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Jan. 2012	
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/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	Løbeform	Cykling	Boldspil		Orientering	Navn: Arnat
I										00:00									Fr		
II										00:00											
I	00:30	00:25						00:25		01:20		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	00:45								01:20	x								Klassisk. 18:00 Ingerlaarujoorneq		
I										00:00									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	00:45	00:45								01:30	x								Ingerlaarujoorneq		
II										00:00											
Total pr. uge i timer & minutter:										07:50											Eventuelt anden træning:
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																					
Vægt:																					
Hvilepuls:																				ISP/Frederik	

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Feb. 2012	
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/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	Løbeform	Cykling	Boldspil		Orientering	Navn: Arnat
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										00:00											
I	00:45	00:35								01:20		x							Skøjte 18:00 Ingerlaarujoorneq		
I										00:00									Fr		
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 Ingerlaarujoorneq		
I										00:00											
Total pr. uge i timer & minutter:										08:15											Eventuelt anden træning:
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																					
Vægt:																					
Hvilepuls:																				ISP/Frederik	