

Træningsprogram ISP

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Jan. 2012		
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret				Andet				Dato: 20/02-26/02 - 2012			
	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: Arnat	
I										00:00									Fri			
II										00:00												
I	00:30	00:30								01:00		x							Naapiffik Illorsuaq.Skøjte			
II																						
I							01:30			01:30					x				AJB nukittorserneq nalunaaqutaq 19:00			
II										00:00												
I	00:35	00:35								01:10	x								Klassisk. 18:00 Interval 1-2-1-2-1-2			
II										00:00												
I	00:40									00:40		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				00:35	00:35					01:10		x							Sukkatisarneq Hurtighed 13:00			
II										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										07:05											Eventuelt anden træning:	
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																						
Vægt:																						
Hvilepuls:																						ISP/Frederik

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Marts. 2012		
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret				Andet				Dato: 27/01 - 04/03-2012			
	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: Arnat	
I										00:00												
II										00:00												
I	00:30	00:45								01:15	x								Klub Hus 18:00 Skøjte Ingerlarusaaq			
II										00:00												
I							01:15			01:15					x				AJBmi nukittorserneq nal.19:00			
II										00:00												
I	00:30	00:30						00:30		01:30		x							Klassisk 18:00 Hurtighed Qummut			
II										00:00									Fri			
I	00:45	00:25				00:30				01:40	x					x			Nal.: 14:00 Cup 9			
II										00:00												
I	01:00	00:35								01:35		x							Nal.: 13:00 Ingerlaarujoorneq			
II										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										07:15											Eventuelt anden træning:	
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																						
Vægt:																						
Hvilepuls:																						ISP/Frederik