

Træningsprogram ISP

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Jan. 2012		
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret				Andet				Dato: 09/01 - 15/01	Navn: Meeqqat	Klub: ISP	Kommentarer:
	1 / 50 %	2 / 60 %	3 / 70 %	4 / 80 %	5 / 90 %	6 / 100 %					Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Løbeform	Cykling	Boldspil				
I										00:00									Fri			
II										00:00												
I	00:15	00:15					00:15	00:05		00:50		x							Illorsuaq Klubhus 18:00 Skøjte			
II										00:00												
I							00:55			00:55					x		x		Haalimi nukittorserneq nalunaqutaq 18:30			
II										00:00												
I										00:00					x				Ullaakkut arpanneq 30min.			
I	00:15	00:40						00:05		01:00		x							Klubhus 18:00 Skøjte			
I										00:00									Fri			
II										00:00												
I	00:20	00:20					00:15	00:05		01:00	x					x			Klubhus 13:30 CUP 1			
II										00:00												
I	00:15	00:30					00:15	00:05		01:05		x				x			Klubhus: 13:00 CUP 2			
II										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										04:50	Eventuelt anden træning:											
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																						
Vægt:																						
Hvilepuls:													ISP/Ida									

Træningsformer										Bevægelsesformer										Måned: Jan. 2012		
Økt	Intensiteter i %						Styrketræning	Spænst/hurtighed	Mentaltræning	Total i timer	Skirelateret				Andet				Dato: 16/01 - 22/01	Navn: Meeqqat	Klub: ISP	Kommentarer:
	1 / 50 %	2 / 60 %	3 / 70 %	4 / 80 %	5 / 90 %	6 / 100 %					Klassisk ski	Skøjte ski	Klassisk Rul.	Skøjte Rulleski	Skigangsform	Løbeform	Cykling	Boldspil				
I										00:00									Fri			
II										00:00												
I	00:20	00:15					00:15	00:05		00:55		x							Klubhus 17:15 imal, 18:00			
II										00:00												
I							00:55			00:55					x				AJB Nukittorserneq nal.18:00			
II										00:00												
I										00:00					x				Ullaakkut arpanneq 30min.			
I	00:35	00:25								01:00		x							Skøjte ingerlaarujorneq			
I										00:00									Fri			
II										00:00												
I	00:30	00:20					00:15			01:05	x					x			Nal.: 14:00 Klubhus CUP 3			
II										00:00												
I	00:55	00:20								01:15		x				x			Nal.: 13:00 Ingerlaarujorneq skøjte.			
I										00:00												
Total pr. uge i timer & minutter:										05:10	Eventuelt anden træning:											
Info, Paasissutissat: I = 1. træning, II = 2. træning																						
Vægt:																						
Hvilepuls:													ISP/Ida									