



SUNDHED

TRIVSEL

TALENT

Periode	THE BASE TRAINING PERIOD w. supercompensation cycles																RECOVERY		COMPETITION TRAINING PERIOD			TAPER		TRANSITION PERIOD				
Mesocyklus	I					II				III				IV				V		VI			VII			VIII		IX
Mikrocyklus	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1

Uge 33	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Morgen						<b>STT LIGAEN: Opstartsevent 9.30-14.00</b>	
Aften	Mødetid: 16.15 Vandtid: 16.30-18.00 Dryland: 18.00-19.00	Mødetid: 16.15 Vandtid: 16.30-18.30 Dryland: 18.30-19.30		Mødetid: 17.30 Vandtid: 18.30-20.30 Dryland: 17.30-18.30	Mødetid: 15.45 Vandtid: 16.00-18.00 Dryland: 18.00-18.30		
Noter:	<i>"If something stands between you and your success, move it. Never be denied." - Dwayne "The Rock" Johnson</i>						