



SUNDHED

TRIVSEL

TALENT

Periode	THE BASE TRAINING PERIOD w. <i>supercompensation cycles</i>																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
<b>Uge 32</b>	MANDAG					TIRSDAG				ONSDAG				TORSDAG				FREDAG		LØRDAG			SØNDAG					
Morgen	Mødetid: 8.15 Vandtid: 8.30-10.30					Mødetid: 15.45 Vandtid: 16.00-18.00								Mødetid: 8.15 Vandtid: 8.30-10.30														
Aften																												
Noter:																												