



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 38	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Morgen		Mødetid: 5.15 Vandtid: 5.30-7.00 Dryland: 7.00-7.15		Mødetid: 5.15 Vandtid: 5.30-7.00 Dryland: 7.00-7.15		Mødetid: 9.00 Vandtid: 10.00-12.00 Dryland: 9.00-10.00	
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: 17.00 Vandtid: 18.30-20.30 *Styrke: 17.00-18.00	Mødetid: 15.45 Vandtid: 16.00-18.00		
Noter:	<i>"The way I see it, if you want the rainbow, you gotta put up with the rain."</i>			*Vi starter med styrketræning på Parkskolen fra 17-18. Vi mødes derfor her først.			