



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 45	MANDAG					TIRSDAG				ONSDAG				TORSDAG				FREDAG		LØRDAG			SØNDAG					
Morgen						Mødetid: 5.15 Vandtid: 5.30-7.00								Mødetid: 5.15 Vandtid: 5.30-7.00						Mødetid: 9.45 Vandtid: 10.00-12.00 Dryland: Hjemme efter								
Aften	Mødetid: 16.15 Vandtid: 16.30-18.00 Dryland: Hjemme efter træning					Mødetid: 16.15 Vandtid: 16.30-18.30 Dryland: Hjemme efter træning								Mødetid: 17.00 Vandtid: 18.30-20.30 Styrke: 17.00-18.00				Mødetid: 15.45 Vandtid: 16.00-18.00										
Noter:	<p><i>Dette er vores sidste mesocyklus i basistræningperioden. Nu skal du for alvor komme til træning med dedikation, viljestyrke og gå-på-mod. Focus!</i></p>																											