



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 46	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Morgen		Mødetid: 5.15 Vandtid: 5.30-7.00		Aflyst grundet stævne	<b>STT EFTERÅRSSTÆVNE 2020</b>		
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: 18.00 Vandtid: 18.30-20.30 Styrke: Ingen grundet stævne			
Noter:	By surrounding yourself with people who believe in you you gain the advantage of having people in your corner, who have your back no matter what the outcome, who believe in you during the times that you even don't.				Dette stævne er vigtigt for mange af Jer iff. nationale kravtider. Gå tidligt i seng og få spist godt - specielt denne uge.		