



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 47	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 træning	
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:	<i>To be the best at something is by it's very definition to be abnormal. To separate yourself from the crowd and become exceptional requires first that you leave your comfort zone and reach out across your self-imposed limitations into the ether of the unknown.</i>						