



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 48	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:	<p><i>When asked how he handles failure and setbacks, Phelps says that they are probably more beneficial, for they help to fuel him. "I don't like to lose. If I fail, I ask myself, "What can I do to make sure that doesn't happen again?"</i></p>																											