## **Træningsskema (eksempel)**

Navn:\_\_Kristoffer Als\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Dato fra: 20-10-19 Dato til: 27-10-19

Ugecyklus: Uge 2 af 4

Uge type: Middel intensitet

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag | Aktivitet | Tid | Intensitet | Type |
| Mandag | *Fri* |  |  |  |
| Tirsdag | *Surf session*  *Styrketræning* | *2 timer*  *1 time* | *Medium*  *Høj* | *Teknik*  *Plyometrisk* |
| Onsdag | *Surf session*  *Ro maskine* | *1 time*  *30 min* | *Høj*  *Høj* | *Udholdenhed*  *Cardio* |
| Torsdag | *Fri* |  |  |  |
| Fredag | *Surf session*  *Balance* | *2 timer*  *30 min* | *Medium*  *Lav* | *Teknik/stil*  *Stabilitet* |
| Lørdag | *Surf session*  *Core*  *Styrke*  *Udstrækning* | *2 timer*  *20 min*  *45 min*  *15 min* | *Høj*  *Middel*  *Høj*  *Lav* | *Konk. Sim.*  *Stabilitet*  *Plyometrisk*  *Flexibilitet* |
| Søndag | *Krydstræning* | *45 min* | *Lav* | *Frit valg* |

## **Træningsskema**

Navn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Dato fra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Dato til: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ugecyklus:\_\_\_\_\_\_

Ugetype:\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag | Aktivitet | Tid | Intensitet | Type |
| Mandag |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |