## **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 |  |  |  |  |