

Årsplan

Md	Uge	Primært fokus	Sekundært fokus	Bemærkninger	Periode
Januar	1				
	2				
	3				
	4				
Februar	5	Kondition	Maksimal styrke	Før-test	1
	6	Kondition	Maksimal styrke		1
	7	Maksimal styrke	Kondition	Skiferie - træning tre gange med kropsvægt	2
	8	Kondition	Maksimal styrke		1
	9	Kondition	Maksimal styrke		1
Marts	10	Maksimal styrke	Kondition		3
	11	Maksimal styrke	Kondition		3
	12	Kondition	Maksimal styrke		4
	13	Kondition	Maksimal styrke	Efter-test	4
	14	Kondition	Maksimal styrke		4
April	15	Kondition	Maksimal styrke	Byløb 10 km	4
	16	Maksimal styrke	Kondition		3
	17	Maksimal styrke	Kondition		3
	18	Maksimal styrke	Kondition	Gallafest	3
Maj	19	Kondition	Hypertrofi		5
	20	Kondition	Hypertrofi		5
	21	Kondition	Hypertrofi		5
	22	Kondition	Hypertrofi		5
	23	Hypertrofi	Kondition		6
Juni	24	Hypertrofi	Kondition		6
	25	Hypertrofi	Kondition		6
	26			Studentenfester - ingen træning	
Juli	27			Studentenfester - ingen træning	
	28				
	29				
	30			Italien	
	31				
August	32				
	33				
	34				
	35				
	36				
September	37				
	38				
	39				
	40				
	41				
Oktober	42			Efterårsferie	
	43				
	44				
	45				
November	46				
	47				
	48				
December	49				
	50				
	51				
	52			Juleferie	

Periodeplan

Periode	1	2	3	4	5	6
Uge	5, 6, 8, 9	7 (Skiferie)	10, 11, 16-18	12-15	19-22	23-25
Fokus	1. Kondition	1. Maksimal styrke	1. Maksimal styrke	1. Kondition	1. Kondition	1. Hypertrofi
	2. Maksimal styrke	2. Kondition	2. Kondition	2. Maksimal styrke	2. Hypertrofi	2. Kondition
Træningsdage pr. uge	3	3	4	4	3	3
Træningsform	1 x intervaltræning	3 x styrketræning	2 x styrketræning	2 x intervaltræning	1 x intervaltræning	2 x styrketræning
	1 x spinning	med egen	1 x cirkeltræning	2 x cirkeltræning	1 x spinning	1 x intervaltræning
	1 x cirkeltræning	kropsvægt Skiløb	1 x spinning		1 x styrketræning	

Ugeplan

Uge	6
-----	---

Dag	Tidspunkt	Aktivitet	Intensitet	Varighed
Mandag	6:45-7:20	Intervalløb	90 % af maks.-puls	23 min. ekskl. opvarmning
Tirsdag				
Onsdag	16:00-17:00	Spinning i fitness	80-90 % af maks.-puls	50 min. inkl. opvarmning
Torsdag				
Fredag				
Lørdag	10:00-10:45	Cirkeltræning	10-15 RM 80 % af maks.-puls	ca. 30 min. ekskl. opvarmning
Søndag				

Træningspasplan

Uge	6
Dag	Mandag
Aktivitet	Intervaltræning
Beskrivelse	Interval-løbetræning udenfor på stisystemet. Pulsur benyttes til at styre intensiteten.

Tid	Aktivitet	Intensitet	Noter
0-10 min.	Opvarmning: Let løb	Stigende hvert andet minut op til 60-70 % maks.-puls efter 10 min.	
10-34 min.	Intervalløb 5x3 min.; 2 minutters pause	90 % af maks.-puls	Tilpas pauserne, så intensiteten kan holdes
34-45 min.	Nedvarmning + udstrækning	Lav	

Uge	6
Dag	Torsdag
Aktivitet	Cirkeltræning
Beskrivelse	Tre runder med tre øvelser i hver udføres med tre sæt a 10-12 reps ved 10-15 RM. Der holdes ingen pause imellem øvelserne i de enkelte runder, og kun 2-3 minutters pause imellem runderne. Der er fokus på korrekt løfteteknik, og at vægten er tilpas høj, så intensiteten passer.

Tid	Aktivitet	Intensitet	Noter
	Opvarmning: 1. Let udstrækning af store muskelgrupper		
0-10 min.	2. To runder med ti gentagelser: - Sprællemænd - Luges - Englehop - Burpees	Stigende til 80 % af maks.-puls	
10-20 min.	Runde 1 - 3x10-12 reps Bænkpres (overkrop forside)	10-15 RM	
	Squat (ben, hofte, core)	10-15 RM	
	Sideløft med håndvægte (skuldre)	10-15 RM	
20-30 min.	Runde 2 - 3x10-12 reps Atomic sit-ups (mave)	10-15 RM	
	Roning (overkrop bagside)	10-15 RM	
	Biceps + pres (biceps og skuldre)	10-15 RM	
30-40 min.	Runde 3 - 3x10-12 reps Dips (triceps og skuldre)	10-15 RM	
	Rygbøjninger (ryg)	10-15 RM	
	Luges (lår, baller og core)	10-15 RM	