

Grund-
træning
uden mål

**PLAN B - MOTIONISTER -
ØVEDE**



Tempo-grupper: (7:00-6:30) - 6:15 - 6:00 - 5:30 - 5:00 m/km

Kalender uge nr	stigning km	stigning %	TOTAL KM PR. UGE		mandag		onsdag		tors / fre		lør / søn		BEMÆRK
			plan	real	kondition		E-snakke-tempo		fri		E-snakke-tempo		
					plan	real	plan	real	plan	real	plan	real	
1			30	-	7		10				13		
2	0	0%	30	-	7		10				13		
3	0	0%	30	-	7		10				13		
4	0	0%	30	-	7		10				13		
5	0	0%	30	-	7		10				13		
6	0	0%	30	-	7		10				13		
7	0	0%	30	-	7		10				13		
8	0	0%	30	-	7		10				13		
9	1	3%	31	-	7		10				14		
10	1	3%	32	-	7		10				15		
11	1	3%	33	-	7		10				16		
12	1	3%	34	-	7		10				17		
13	-4	-12%	30	-	7		10				13		
14	2	7%	32	-	7		11				14		
15	2	6%	34	-	9		12				13		
16	1	3%	35	-	9		12				14		
17	-1	-3%	34	-	9		10				15		
18	1	3%	35	-	9		11				15		
19	1	3%	36	-	9		12				15		
20	2	6%	38	-	9		12				17		
21	-2	-5%	36	-	9		10				17		
22	0	0%	36	-	9		11				16		
23	0	0%	36	-	9		12				15		
24	0	0%	36	-	9		12				15		
25	-1	-3%	35	-	9		10				16		
26	1	3%	36	-	9		11				16		
27	1	3%	37	-	9		12				16		
28	2	5%	39	-	9		12				18		
29	-4	-10%	35	-	9		10				16		
30	0	0%	35	-	9		11				15		
31	-1	-3%	34	-	9		12				13		
32	2	6%	36	-	9		12				15		
33	0	0%	36	-	9		10				17		
34	1	3%	37	-	9		11				17		
35	-1	-3%	36	-	9		12				15		
36	0	0%	36	-	9		12				15		
37	0	0%	36	-	9		10				17		
38	0	0%	36	-	9		11				16		
39	0	0%	36	-	9		12				15		
40	-2	-6%	34	-	9		12				13		
41	-2	-6%	32	-	9		10				13		
42	1	3%	33	-	9		11				13		
43	1	3%	34	-	9		12				13		
44	0	0%	34	-	9		12				13		
45-52	-6	-17%	30	-	7		10				13		
TOTAL			1525	0	375	0	490	0	0	0	660	0	Temposætter:
% fordel.-træningen			100%		25%		32%		0%		43%		
Gen.km pr. uge / plan			34		8		11		-		15		

NB: skriv dine km i felterne real.