|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 35** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
|  B Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 36** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 37** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 38** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 39** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 40** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 41** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 42** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 43** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge 44** | **Aktivitet** | **Træningsform (Kontinuert el. interval)** | **Varighed (arbejdstid – pausetid)** | **Intensitet** | **Andet…** |
| **(Pulszone / RPE)** |
| Mandag |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |