

AGF Masters Sæsonplan Forår 2010

Version 1.0 - januar 2009

Uge	Ugens formål	Arrangementer	Øl eller kage?	Træningsfokus
1	Aerob opbygning, lange serier.			Primært lange distancer, aerob opbygning - "grundform".
2	Aerob opbygning, lange serier. 400m-test tirsdag.		Øl torsdag	Primært lange distancer, aerob opbygning - "grundform".
3	Aerob opbygning, lange serier. Tirsdag: Opdelt program.			Primært lange distancer, aerob opbygning - "grundform".
4	Aerob opbygning, lange serier. Tirsdag: Opdelt program.			Højintens aerob træning.
5	Specialetræning med fokus på DOM-k	Sidste tilmelding til DOM-k.	Øl torsdag	Højintens aerob træning.
6	Specialetræning med fokus på DOM-k			Sprinter for alle + opdelt program. Træning i vendinger.
7	Specialetræning med fokus på DOM-k. 400m-test tirsdag.			Sprinter for alle + opdelt program. Træning i startspring.
8	Specialetræning med fokus på DOM-k		Kageaften tirsdag	Sprinter for alle + opdelt program.
9	Nedtrapning + sprinter. Forberedelse til DM.	DOM-k i Odense.	-	Holdkapskifte.
10		Hvem skal med til Göteborg? Arrangering af overnatning, m.m.		
11			Kageaften torsdag	
12				
13			Øl torsdag	
14				
15				
16			Kageaften tirsdag	
17		Torsdag: Internt stævne på langbane: Kvalifikation.		
18		DOM-I i Gentofte	Øl torsdag	
19		Sidste tilmelding til VM i Göteborg.		
20				
21				
22			Øl torsdag	
23				
24		Kageaften torsdag + sæsonafslutning.	Kageaften torsdag	

Stævner

DOM-k i uge 5

VM i Göteborg 31. juli - 6. august

To-do-list:

Kommentarer

Søren vil helst være fri denne uge. Uge 5-12: Niels kan ikke om tirsdagen.

Søren på ski.