

Periode plan 2009 - 2010
Aalborg Triathlon Klub.

Uge nr.	Periode	Fokus	Specielt.
45	Tilvænning	Start på træning	
46	Tilvænning	Start på træning	
47	Grundtræning	Base og styrke	
48	Grundtræning	Base og styrke	
49	Grundtræning	Base og styrke	
50	Grundtræning	Base og styrke	
51	Grundtræning	Base og styrke	
52	Grundtræning	Base og styrke	
53	Grundtræning	Base og styrke	
1	Grundtræning	Base og styrke	
2	Grundtræning	Base og styrke	
3	Grundtræning	Base og styrke	
4	Grundtræning	Base og styrke	
5	Grundtræning	Base og styrke	
6	Forberedelse periode	Let AT træning.	
7	Forberedelse periode	Let AT træning.	
8	Forberedelse periode	Let AT træning.	
9	Forberedelse periode	Let AT træning.	

10	Special træning	Vo2 max.	
11	Special træning	Vo2 max.	
12	Special træning	Vo2 max.	
13	Special træning	Vo2 max.	
14	Special træning	Vo2 max.	
15	Special træning	Vo2 max.	
16	Special træning	Vo2 max.	
17	Special træning	Vo2 max.	
18	Special træning	Vo2 max.	
19	Konkurrence periode	Kombi Vo2 max /AT	
20	Konkurrence periode	Kombi Vo2 max /AT	
21	Konkurrence periode	Kombi Vo2 max /AT	
22	Konkurrence periode	Kombi Vo2 max /AT	
23	Konkurrence	Kombi Vo2 max /AT	

	periode		
24	Konkurrence periode	Kombi Vo2 max /AT	
25	Konkurrence periode	Kombi Vo2 max /AT	
26	Special træning	AT træning	
27	Special træning	AT træning	
28	Special træning	AT træning	
29	Special træning	AT træning	
30	Konkurrence periode	Kombi udhol. /AT	
31	Konkurrence periode	Kombi udhol. /AT	
32	Konkurrence periode	Kombi udhol. /AT	
33	Special træning	Vo2 max.	
34	Special træning	Vo2 max.	
35	Special træning	Vo2 max.	
36	Konkurrence periode	Kombi Vo2 max /AT	