

Periode		Kalender									Aktiviteter				Fokus		Volume			Land				
Ma	Me	Mi	Uge	Måned	M	T	O	T	F	L	S	Junior/Senior	Landshold	Årgang	Bemærkning	Main	Sub	Pas	min	max	Test	Styrke		
Macro 1	Meso 1	14	30	Juli	24	25	26	27	28	29	30	Opstart				REG/AEC	AEC	3	9	9				
		13	31	August	31	1	2	3	4	5	6	Opstart				REG/AEC	AEC	5	20	25			ENST	
		12	32	August	7	8	9	10	11	12	13					AEC	AEC	8	32	40			ENST	
	Meso 2	11	33	August	14	15	16	17	18	19	20					AEC	AEC	10	42	53			ENST	
		10	34	August	21	22	23	24	25	26	27					AEC	AEC	10	42	55			ENST	
		9	35	Aug./sep.	28	29	30	31	1	2	3	By-mesteskabet (hasle)				AEC	ANC + SP	9 + BM	35	55			ENST	
	Meso 3	8	36	September	4	5	6	7	8	9	10					AEC/AEP	ANC	10	40	55	2000m		ENST	
		7	37	September	11	12	13	14	15	16	17					AEC/AEP	ANC	10	42	55			MFST	
		6	38	September	18	19	20	21	22	23	24	Vest-kortbane (horsens)				AEP	ANC	7 + VK	35	54			MFST	
	Meso 4	5	39	Sep./Okt.	25	26	27	28	29	30	1	Thisted Cup (ikke DMH)				AEP	ANC+SP	10	35	52	10x100		EN/EXST	
		4	40	Oktober	2	3	4	5	6	7	8	DMH 1.div.- (Helsingør)	Para-VM (Mexico)				REG	ANC	7 + DMH	28	40			MFST
		3	41	Oktober	9	10	11	12	13	14	15					AEC	ANC	8	40	50			MFST	
	Meso 5	2	42	Oktober	16	17	18	19	20	21	22					AEP	ANC+ANP	12	48	70	10x100		MFST	
		1	43	Oktober	23	24	25	26	27	28	29					AEP	ANP+SP	10	40	60	6x50		EN/EXST	
		0	44	Okt./Nov.	30	31	1	2	3	4	5	DMK - Junior (Aarhus)				AEP+ANP	ANC+SP	8	32	50			EN/EXST	
	Reg.	-1	45	November	6	7	8	9	10	11	12	DMK - Senior (Greve)	Vestkyst Cup (Esbjerg)				ANP	AEC	8	24	34			MFST
		3	46	November	13	14	15	16	17	18	19					REG	AEC	8	34	42			EN/EXST	
		2	47	November	20	21	22	23	24	25	26					ANP	AEP+SP	10	30	50	6x50		EN/EXST	
	Macro 2 samlet	1	48	Nov./Dec.	27	28	29	30	1	2	3					ANP	AEP+SP	10	28	46			EXST	
		0	49	December	4	5	6	7	8	9	10	Aalborg Cup/ Horsens	Aalborg Cup/ Horsens			REG	ANP+SP	7 + AC.	24	34			EXST/fit.	
		-1	50	December	11	12	13	14	15	16	17					REG	AEC	8	32	40			MFST	
	Macro 2	Meso 1	14	1	Dec./Jan.	1	2	3	4	5	6	7					REG/AEC	AEC	6	32	48			ENST
			13	2	Januar	8	9	10	11	12	13	14					AEC	AEC	9	40	52			ENST
			12	2	Januar	15	16	17	18	19	20	21					AEC	ANC	9	45	55			MFST
		Meso 2	11	3	Januar	22	23	24	25	26	27	28					AEC	ANC	10	48	58			MFST
			10	4	Januar	29	30	31	1	2	3	4					AEC	ANC+SP	10	48	58			EN/EXST
			9	5	Februar	5	6	7	8	9	10	11	Warm-weather camp...?	DM - årgang (25)			AEC	ANC	10	48	60			MFST
		Meso 3	8	6	Februar	12	13	14	15	16	17	18					AEC/AEP	ANC	12	50	65			MFST
			7	7	Februar	19	20	21	22	23	24	25	Træningslejr	Ferie i uge 7.			AEP	ANC	12	50	75			MFST
6			8	Februar	26	27	28	1	2	3	4					AEP	ANC+SP	10	48	62			MFST	
Meso 4		5	9	Marts	5	6	7	8	9	10	11					AEP+ANP	ANC+SP	10	40	58			MFST	
		4	10	Marts	12	13	14	15	16	17	18	Vest-Langbane				ANP	AEC	10	40	55			EN/EXST	
		3	11	Marts	19	20	21	22	23	24	25					ANP	AEP	8	36	48			EN/EXST	
Macro 3 samlet		2	12	Marts	26	27	28	29	30	31	1					SP	AEP	9	32	48			EXST	
		1	13	Mar./Apr.	2	3	4	5	6	7	8					ANP	SP	9	30	44			EXST	
		0	14	April	9	10	11	12	13	14	15	Danish Open				REG	ANP	5+ DO.	26	35			EXST	
Macro 3		Aerob + LP.	-1	15	April	16	17	18	19	20	21	22					REG/AEC	AEC	1	5	5			EXST
			11	16	April	23	24	25	26	27	28	29					AEC	ANC	9	45	52			MFST
			10	17	Apr./Maj	30	1	2	3	4	5	6					AEC	ANC+SP	9	45	54			EN/EXST
		Aerob + TL + VO2max	9	18	Maj	7	8	9	10	11	12	13					AEC	ANC	10	45	58			MFST
			8	19	Maj	14	15	16	17	18	19	20					AEC/AEP	ANC	10	48	60			MFST
			7	20	Maj	21	22	23	24	25	26	27					AEP	ANC	10	48	70			MFST
		Aerob + TL + VO2max	6	21	Maj/Juni	28	29	30	31	1	2	3	Aarhus Open	Aarhus Open			AEP	ANC+SP	10	48	55			MFST
			5	22	Juni	4	5	6	7	8	9	10					AEP+ANP	ANC+SP	10	45	55			MFST
			4	23	Juni	11	12	13	14	15	16	17					ANP	AEC	9	45	55			EN/EXST
		Aerob + TL + VO2max	3	24	Juni	18	19	20	21	22	23	24					ANP	AEP	8	38	48			EN/EXST
			2	25	Juni/Juli	25	26	27	28	29	30	1					SP	AEP	9	34	42			EXST
			1	26	Juli	2	3	4	5	6	7	8					ANP	SP	9	30	38			EXST
		Macro 3 samlet	0	27	Juli	9	10	11	12	13	14	15	DM-senior				REG	ANP	8+DM	25	32			EXST
			-1	28	Juli	16	17	18	19	20	21	22					REG/AEC	AEC						
																			496	619				

REG = Regeneration (Hvid) ANC = Anaerobic Capacity (Grøn)
 AEC = Aerobic Capacity (Hvid-Pink-Rød) ANP = Anaerobic Power (Lilla)
 AEP = Aerobic Power (Rød-Blå) SP = Speed (Guld)

12 ENST = Endurance Strength
 8 MFST = Maximum Strength
 3-5 rep EXST = Explosive Strength