

**WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 2 VP2**


Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
	Week	TR1	TR2	TR3	Evenement
		29/6 - 30/6	1/7 - 2/7	4/7	
	<b>27</b>	Vaartspel	Duur Vaartspel	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's of clinic <b>orientatie loop</b>	
		6/7 - 7/7	8/7 - 9/7	11/7	
	<b>28</b>	6x3' p=1,5'	Duur 7x3' p=1,5'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		13/7 - 14/7	15/7 - 16/7	18/7	
	<b>29</b>	5x4' p=4' 8x2' p=2'	Duur 6x4' p=4''	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		20/7 - 21/7	22/7 - 23/7	25/7	
	<b>30</b>	12x1,5' p=1' 6x3' p=3'	Duur 15x1,5' p=1'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		27/7 - 28/7	29/7 - 30/7	1/8	
	<b>31</b>	4x(5x1'')p=2' sp=4' 7x3' p=3'	Duur 20x1' p=1'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		3/8 - 4/8	5/8 - 6/8	8/8	
	<b>32</b>	6x4' p=2' 10x2' p=1,5'	Duur 12x2' p=1'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		10/8 - 11/8	12/8 - 13/8	15/8	
	<b>33</b>	8x2,5' p=2,5' 10x1,5'' p=1,5'	Duur 6x5' p=2,5'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		17/8 - 18/8	19/8 - 20/8	22/8	
	<b>34</b>	3x8' p=5' 6x3' p=2'	Duur 7x3' p=3'	<b>Duurtraining</b> Duurloop met Oud& Nieuw QUIZ	
		24/8 - 25/8	26/8 - 27/8	29/8	
	<b>35</b>	15x1' p=1 10x2' p=2'	Duur 12x2' p=2'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		31/8 - 1/8	2/9 - 3/9	5/9	
	<b>36</b>	piramide tot 5'	Duur piramide tot 5'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		7/9 - 8/9	9/9 - 10/9	12/9	
	<b>37</b>	3x5' p=5' 4x4' p=4'	Duur 4x5' p=5'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		14/9 - 15/9	16/9 - 17/9	19/9	
	<b>38</b>	10x2' p=2'	Duur 10x3' p=3'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		21/9 - 22/9	23/9 - 24/9	26/9	
	<b>39</b>	Vaartspel	Duur Vaartspel	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	
		28/9 - 29/9	30/9 - 1/10	3/10	
	<b>40</b>	5x5' p=5' 10x2' p=2'	Duur 5x5' p=5'	<b>Duurloop</b> met wisselende tempo's	