

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 4 VP2


Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
VP 2	Week	TR1	TR2	TR3	
		8/6 - 9/6	10/6 - 11/6	13/6	Wedstrijdgroep
	24	Interval bos midden 10x2't=z4/10km p1'	interval baan lang (b) 5x1000 mtr t= 10-10-5-5-3km p 3'	Duurtraining	ma of di rust wo of do rust vr zo
		15/6 - 16/6	17/6 - 18/6	20/6	Wedstrijdgroep
	25	Interval bos lang 1 3x8't=z3/15km p3 2x4't=z4/10km p2	Interval baan kort (b) 10x400mtr t=5km p 90"	Duurtraining	ma of di rust wo of do rust vr zo
		22/6 - 23/6	24/6 - 25/6	27/6	Wedstrijdgroep
	26	intervaltraining bos kort 4x(3-2-1) t=z4naar z5 p90"	interval baan lang naar lort (b) 1x(1200-1000-800-600-400-200mtr t=10-10-5-5-3-1500mtr	Duurtraining	ma of di rust wo of do rust vr zo
		29/6 - 30/6	1/7 - 2/7	4/7	Wedstrijdgroep
	27	Interval bos lang 6x5't=z3/15km-p2'	Interval baankort (b) 10x500 mtr t=z4/10km p2'	Duurtraining	ma of di rust wo of do rust vr zo