

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 2 VP2


Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
	Week	TR1	TR2	TR3	Evenement
VP2		11/1 - 12/1	13/1 - 14/1	16/1	
	2	15x1,5' p=1,5' 10x1,5" p=1,5'	Duur 8x3'p=3'	Duurloop met wisselende tempo's	
		18/1 - 19/1	20/1 - 21/1	23/1	
	3	Vaartspel Vaartspel	Duur Vaartspel	Duurloop met wisselende tempo's	
		25/1 - 26/1	27/1 - 28/1	30/1	
	4	10x1,5'p=1,5' 8x2'p=1,5'	Duur 8x3'p=2'	Duurloop met wisselende tempo's	
		1/2 - 2/2	3/2 - 4/2	6/2	
	5	10x2,5'p=2' 4x(5x1')p=1 sp=3'	Duur 5x(5x1,5')p=1sp=2'	Duurloop met wisselende tempo's	
		8/2 - 9/2	10/2 - 11/2	13/2	
	6	15x1,5'p=1' 15x1,5'p=1'	Duur 5x5'p=2,5'	Duurloop met wisselende tempo's	
		15/2 - 16/2	17/2 - 18/2	20/2	
	7	Vaartspel Vaartspel	Duur Vaartspel	Duurloop met wisselende tempo's	
		22/2 - 23/2	24/2 - 25/2	27/2	
	8	12x1,5'p=1,5' Pyramide tot 4'	Duur 6x5'p=2,5'	Duurloop met wisselende tempo's	
		1/3 - 2/3	3/3 - 4/3	6/3	
	9	8x2' p=2' 6x3'p=3'	Duur 20x1'p=0,5'	Duurloop met wisselende tempo's	
		8/3 - 9/3	10/3 - 11/3	13/3	
	10	10x2'p=2' 10x2'p=1'	Duur 15x1,5'p=1'	Duurloop met wisselende tempo's	
		15/3 - 16/3	17/3 - 18/3	20/3	
	11	Vaartspel Vaartspel	Duur Piramide tot 5'	Duurloop met wisselende tempo's	
		22/3 - 23/3	24/3 - 25/3	27/3	
	12	2x piramide tot 3' 2x piramide tot 3'	Duur Vaartspel	Duurloop met wisselende tempo's	
		29/3 - 30/3	31/3 - 1/4	3/4	
	13	15x1,5' p=1,5' Circuitjes in het bos	Duur Circuitjes	Duurloop met wisselende tempo's	