

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 4 VP2


Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
VP 2	Week	TR1	TR2	TR3	
		21/12 - 22/12	23/12 - 24/12	26/12	Wedstrijdgroep
	52	Interval /weg lang 4x8' p3' T=z3/15km WT	Interval bos/weg midden-kort (w) 3x(4-3-2-1') p90"	Duurtraining	ma of di rust wo of do rust vr DLz1 15km zo DLz1 10km
		28/12 - 29/12	30/12 - 31/12	2/1	Wedstrijdgroep
	1	Interval weg kort-midden lang 3x(4'-3'-2'-1') p90" T=z3/15-15-10-10 WT	Interval weg lang (w) 3x(6-4-2') p2'	Duurtraining	ma of di rust wo of do rust vr Rustdag zo DLz1 20 km
		4/1 - 5/1	6/1 - 7/1	9/1	Wedstrijdgroep
	2	Interval weg lang 5x6' p2' T=z3/15km WT	Interval weg kort (w) 3x(5x1') (p30' sp2')	Duurtraining	ma of di rust wo of do rust vr DLz1 15km zo DLz1 20km
		11/1 - 12/1	13/1 - 14/1	16/1	Wedstrijdgroep
	3	Interval weg kort 8x3' p 90" T=z4/10km WT	Interval weg bos/weg lang (w) 6x4' p2'	Duurtraining	ma of di rust wo of do rust vr DL z1 10 km zo DLz1 20km