

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 2 WP


Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
	Week	TR1	TR2	TR3	Evenement
		31/5 - 1/5	2/6 - 3/6	5/6	
	22	Omgekeerde piramide tot 4 Omgekeerde piramide tot 4	Duur Wat je wil	Duurloop met wisselende tempo's	
		7/6 - 8/6	9/6 - 10/6	12/6	
	23	15x1,5' p=1' 15x1,5' p=1'	Duur 20x1,5' p=1'	Duurloop met wisselende tempo's	
		14/6 - 15/6	16/6 - 17/6	19/6	
	24	6x4' p=2' 6x4' p=2'	Duur 7x4' p=2'	Duurloop met wisselende tempo's	
		21/6 - 22/6	23/6 - 24/6	26/6	
	25	2x(5x2') p=1'sp=2' 2x(5x2') p=1'sp=2'	Duur 3x(5x2') p=1'sp=2'	Duurloop met wisselende tempo's	
		28/6 - 29/6	30/6 - 1/7	3/7	
VP1	26	12x1,5' p=1' 12x1,5' p=1'	Duur 5x4' p=2'	Duurloop met wisselende tempo's	
		5/7 - 6/7	7/7 - 8/7	10/7	
	27	Vaartspel Vaartspel	Duur Vaartspel	Duurloop met wisselende tempo's	
		12/7 - 13/7	14/7 - 15/7	17/7	
	28	6x3' p=1,5' 6x3' p=1,5'	Duur 7x3' p=1,5'	Duurloop met wisselende tempo's	
		19/7 - 20/7	21/7 - 22/7	24/7	
	29	5x4' p=4' 8x2' p=2'	Duur 6x4' p=4''	Duurloop met wisselende tempo's	
		26/7 - 27/7	28/7 - 29/7	31/7	
	30	12x1,5' p=1' 6x3' p=3'	Duur 15x1,5' p=1'	Duurloop met wisselende tempo's	
		2/8 - 3/8	4/8 - 5/8	7/8	
	31	4x(5x1'')p=2' sp=4' 7x3'p=3'	Duur 20x1'p=1'	Duurloop met wisselende tempo's	
		9/8 - 10/8	11/8 - 12/8	14/8	
	32	6x4'p=2' 10x2'p=1,5'	Duur 12x2'p=1'	Duurloop met wisselende tempo's	
		16/8 - 17/8	18/8 - 19/8	21/8	
	33	8x2,5' p=2,5' 10x1,5'' p=1,5'	Duur 6x5' p=2,5'	Duurloop met wisselende tempo's	
		23/8 - 24/8	25/8 - 26/8	28/8	
	34	3x8' p=5' 6x3' p=2'	Duur 7x3' p=3'	Duurloop met wisselende tempo's	
		30/8 - 31/8	1/9 - 2/9	4/9	
	35	15x1' p=1' 10x2' p=2'	Duur 12x2' p=2'	Duurloop met wisselende tempo's	