

Schema RVK 1 - 3

		Woensdag	Zondag
		<i>Intervaltraining</i> Pauze: 2' (tenzij < 2', dan 1').	<i>Duurloop</i> tenzij anders aangegeven
Week 21 18 t/m 24 mei	Groep 1	5 x 3'	50'
	Groep 2 - 3	6 x 3'	60'
Week 22 25 t/m 31 mei	Groep 1	3 x 3' - 2'	Sint Joost - 50'
	Groep 2 - 3	4 x 3' - 2'	Sint Joost - 65'
Week 23 1 t/m 7 juni	Groep 1	2' - 3' - 4' - 3' - 2'	55'
	Groep 2 - 3	2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2'	70'
Week 24 8 t/m 14 juni	Groep 1	3 x 5'	fartlek 50'
	Groep 2 - 3	4 x 5'	80'
Week 25 15 t/m 21 juni	Groep 1	15 x 1'	55'
	Groep 2 - 3	18 x 1'	fartlek 65'
Week 26 22 t/m 28 juni	Groep 1	5' - 4' - 3' - 2' - 1'	Sint Joost - 60'
	Groep 2 - 3	6' - 5' - 4' - 3' - 2' - 1'	Sint Joost - Heuvel 65'
Week 27 29 juni t/m 5 juli	Groep 1	4 x 4'	60'
	Groep 2 - 3	3 x 6'	75'
Week 28 6 t/m 12 juli	Groep 1	3 x 2' - 3'	heuvel 55'
	Groep 2 - 3	4 x 3' - 2'	fartlek 70'
Week 29 13 t/m 19 juli	Groep 1	3 x 4' - 1'	60'
	Groep 2 - 3	4 x 4' - 1'	75'
Week 30 20 t/m 26 juli	Groep 1	8 x 2'	Sint Joost - 60'
	Groep 2 - 3	10 x 2'	Sint Joost - Heuvel 65'
Week 31 27 juli t/m 2 augustus	Groep 1	5' - 4' - 3' - 2' - 1'	60'
	Groep 2 - 3	6' - 5' - 4' - 3' - 2' - 1'	75'

Week 32 3 t/m 9 augustus	Groep 1	5 x 3'	65'
	Groep 2 - 3	6 x 3'	80'
Week 33 10 t/m 16 augustus	Groep 1	2 x 2' - 6'	heuvel 60'
	Groep 2 - 3	3 x 2' - 6'	heuvel 75'
Week 34 17 t/m 23 augustus	Groep 1	3 x 4' - 1'	fartlek 55'
	Groep 2 - 3	4 x 4' - 1'	fartlek 70'
Week 35 24 t/m 30 augustus	Groep 1	3 x 5'	Sint Joost - 60'
	Groep 2 - 3	4 x 5'	Sint Joost - 65'
Week 36 31 aug t/m 6 sept	Groep 1	3 x 4' - 1'	60'
	Groep 2 - 3	4 x 4' - 1'	75'
Week 36 7 t/m 13 september	Groep 1	6 x 2'	Bosloop
	Groep 2 - 3	8 x 2'	