

Schema RVK 4 - 5

		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 4	7 x 3'	18 km
	Groep 5	8 x 3'	
Week 22 25 t/m 31 mei	Groep 4	5 x 3' - 2'	Sint Joost - 22 km
	Groep 5	5 x 3' - 2'	
Week 23 1 t/m 7 juni	Groep 4	3 x 6'	Heuvel - 20 km
	Groep 5	4 x 6'	
Week 24 8 t/m 14 juni	Groep 4	5 x 5'	18 km
	Groep 5	5 x 5'	
Week 25 15 t/m 21 juni	Groep 4	20 x 1'	24 km
	Groep 5	20 x 1'	
Week 26 22 t/m 28 juni	Groep 4	2 x 2' + 4 x 3' + 2 x 2'	Sint Joost - 20 km
	Groep 5	3 x 2' + 4 x 3' + 3 x 2'	
Week 27 29 juni t/m 5 juli	Groep 4	5 x 4'	18 km
	Groep 5	6 x 4'	
Week 28 6 t/m 12 juli	Groep 4	4 x 2' - 3'	Fartlek - 22 km
	Groep 5	5 x 2' - 3'	
Week 29 13 t/m 19 juli	Groep 4	3' - 6' - 9' - 6' - 3'	18 km
	Groep 5	3' - 6' - 9' - 6' - 3'	
Week 30 20 t/m 26 juli	Groep 4	10 x 2'	Sint Joost - Heuvel - 20 km
	Groep 5	12 x 2'	
Week 31 27 juli t/m 2 augustus	Groep 4	7 x 3'	19 km
	Groep 5	8 x 3'	

Week 32 3 t/m 9 augustus	Groep 4	5 x 2' - 3'	Fartlek - 19 km
	Groep 5	5 x 2' - 3'	
Week 33 10 t/m 16 augustus	Groep 4	2 x 2' + 4 x 3' + 2 x 2'	24 km
	Groep 5	3 x 2' + 4 x 3' + 3 x 2'	
Week 34 17 t/m 23 augustus	Groep 4	20 x 1'	Sint Joost - 20 km
	Groep 5	20 x 1'	
Week 35 24 t/m 30 augustus	Groep 4	4 x 4' - 1'	22 km
	Groep 5	5 x 4' - 1'	
Week 36 31 aug t/m 6 sept	Groep 4	4 x 5'	18 km
	Groep 5	5 x 5'	
Week 36 7 t/m 13 september	Groep 4	9 x 2'	Bosloop
	Groep 5	10 x 2'	