

Schema RVK 1 - 3

		Woensdag	Zondag
		<i>Intervaltraining</i> Pauze: 200m (tenzij ≤ 300m, dan 100m)	<i>Duurloop</i> tenzij anders aangegeven
Week 38 14 t/m 20 september	Groep 1	10 x 300	50'
	Groep 2 - 3	12 x 300	60'
Week 39 21 t/m 27 september	Groep 1	6 x 500	Sint Joost - 50'
	Groep 2 - 3	8 x 500	Sint Joost - 65'
Week 40 28 sept t/m 4 okt	Groep 1	3 x 200 - 3 x 600 - 3 x 200	55'
	Groep 2 - 3	3 x 200 - 4 x 600 - 3 x 200	70'
Week 41 5 t/m 11 oktober	Groep 1	2 x 400 - 8 x 200 - 2 x 400	Bosloop
	Groep 2 - 3	2 x 400 - 10 x 200 - 2 x 400	
Week 42 12 t/m 18 oktober	Groep 1	4 x 800	60'
	Groep 2 - 3	5 x 800	70'
Week 43 19 t/m 25 oktober	Groep 1	100 - 300 - 500 - 700 - 500 - 300 - 100	Sint Joost - 60'
	Groep 2 - 3	300 - 500 - 700 - 900 - 700 - 500 - 300	Sint Joost - Heuvel 65'
Week 44 26 okt t/m 1 nov	Groep 1	3 x 1000	60'
	Groep 2 - 3	4 x 1000	75'
Week 45 2 t/m 8 november	Groep 1	8 x 400	Bosloop
	Groep 2 - 3	10 x 400	
Week 46 9 t/m 15 november	Groep 1	1000 - 800 - 600 - 400	50'
	Groep 2 - 3	1200 - 1000 - 800 - 600 - 400	60'
Week 47 16 t/m 22 november	Groep 1	4 x 800	55'
	Groep 2 - 3	3 x 1600	70'
Week 48 23 t/m 29 november	Groep 1	4 x (600 - 200)	Sint Joost - 60'
	Groep 2 - 3	5 x (600 - 200)	Sint Joost - Heuvel 75'

Week 49 30 nov t/m 6 dec	Groep 1	600 - 5 x 400 - 600	65'
	Groep 2 - 3	600 - 7 x 400 - 600	80'
Week 50 7 t/m 13 december	Groep 1	10 x 300	Bosloop
	Groep 2 - 3	12 x 300	
Week 51 14 t/m 20 december	Groep 1	5 x 200 - 1000 - 5 x 200	50'
	Groep 2 - 3	5 x 200 - 2 x 1000 - 5 x 200	65'
Week 52 21 t/m 27 december	Groep 1	4 x 600 + 3 x 200	Sint Joost - 60'
	Groep 2 - 3	5 x 600 + 5 x 200	Sint Joost - 75'
Week 53 28 dec t/m 3 jan	Groep 1	3 x 1000	60'
	Groep 2 - 3	4 x 1000	75'
Week 1 4 t/m 10 januari	Groep 1	8 x 400	Bosloop
	Groep 2 - 3	10 x 400	
Week 2 11 t/m 17 januari	Groep 1	4 x 800	55'
	Groep 2 - 3	5 x 800	70'
Week 3 18 t/m 24 januari	Groep 1	100 - 300 - 500 - 700 - 500 - 300 - 100	60'
	Groep 2 - 3	300 - 500 - 700 - 900 - 700 - 500 - 300	75'
Week 4 25 t/m 31 januari	Groep 1	4 x 300 - 2 x 500 - 4 x 300	Sint Joost - 60'
	Groep 2 - 3	4 x 300 - 4 x 500 - 4 x 300	Sint Joost - Heuvel 70'
Week 5 1 t/m 7 februari	Groep 1	400 - 800 - 2 x 1000	65'
	Groep 2 - 3	400 - 800 - 1200 - 1600	75'
Week 6 8 t/m 14 februari	Groep 1	8 x 400	Bosloop
	Groep 2 - 3	10 x 400	
Week 7 14 t/m 21 februari	Groep 1	3 x (800 - 300)	60'
	Groep 2 - 3	4 x (800 - 300)	80'
Week 8 22 t/m 28 februari	Groep 1	400 - 800 - 1000 - 800 - 400	Sint Joost - 60'
	Groep 2 - 3	600 - 800 - 1000 - 800 - 600	Sint Joost - 75'
Week 9 1 t/m 7 maart	Groep 1	600 - 5 x 400 - 600	55'
	Groep 2 - 3	600 - 7 x 400 - 600	70'
Week 10	Groep 1	4 x (500 - 300)	Bosloop

8 t/m 14 maart	Groep 2 - 3	5 x (500 - 300)	Bosloop
Week 11	Groep 1	5 x 200 - 1000 - 5 x 200	50'
15 t/m 21 maart	Groep 2 - 3	5 x 200 - 2 x 1000 - 5 x 200	60'
Week 12	Groep 1	4 x 800	Sint Joost - 60'
22 t/m 28 maart	Groep 2 - 3	3 x 1600	Sint Joost - Heuvel 75'
Week 13	Groep 1	3 x (200 - 600)	60'
29 maart t/m 4 april	Groep 2 - 3	4 x (200 - 600)	75'
Week 14	Groep 1	10 x 300	Bosloop
5 t/m 11 april	Groep 2 - 3	12 x 300	