

Schema RVK 4 - 5

		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 4	5 x (800 - 200)	20 km
	Groep 5	6 x (800 - 200)	
Week 39 21 t/m 27 september	Groep 4	10 x 500	Sint Joost - 23 km
	Groep 5	12 x 500	
Week 40 28 sept t/m 4 okt	Groep 4	4 x 400 - 3 x 800 - 4 x 400	Heuvel - 20 km
	Groep 5	4 x 400 - 4 x 800 - 4 x 400	
Week 41 5 t/m 11 oktober	Groep 4	15 x 300	Bosloop
	Groep 5	20 x 300	
Week 42 12 t/m 18 oktober	Groep 4	6 x 800	22 km
	Groep 5	8 x 800	
Week 43 19 t/m 25 oktober	Groep 4	2000 - 3 x 400 - 2000	Sint Joost - 20 km
	Groep 5	2000 - 5 x 400 - 2000	
Week 44 26 okt t/m 1 nov	Groep 4	5 x 1000	18 km
	Groep 5	6 x 1000	
Week 45 2 t/m 8 november	Groep 4	12 x 400	Bosloop
	Groep 5	15 x 400	
Week 46 9 t/m 15 november	Groep 4	2 x 1200 - 2 x 1000 - 800	18 km
	Groep 5	2 x 1200 - 2 x 1000 - 2 x 800	
Week 47 16 t/m 22 november	Groep 4	4 x 1600	Fartlek - 18 km
	Groep 5	4 x 1600	
Week 48 23 t/m 29 november	Groep 4	6 x (600 - 200)	Sint Joost - Heuvel - 20 km
	Groep 5	8 x (600 - 200)	

Week 49 30 nov t/m 6 dec	Groep 4 Groep 5	2 x 800 - 5 x 400 - 2 x 800 2 x 800 - 6 x 400 - 2 x 800	22 km
Week 50 7 t/m 13 december	Groep 4 Groep 5	1200 - 1000 - 800 - 600 - 400 1600 - 1200 - 1000 - 800 - 600 - 400	Bosloop
Week 51 14 t/m 20 december	Groep 4 Groep 5	5 x 200 - 3 x 1000 - 5 x 200 5 x 200 - 4 x 1000 - 5 x 200	18 km
Week 52 21 t/m 27 december	Groep 4 Groep 5	2000 - 5 x 300 - 2000 2000 - 7 x 300 - 2000	Sint Joost - 23 km
Week 53 28 dec t/m 3 jan	Groep 4 Groep 5	5 x 1000 6 x 1000	18 km
Week 1 4 t/m 10 januari	Groep 4 Groep 5	4 x (800 - 400) 5 x (800 - 400)	Bosloop
Week 2 11 t/m 17 januari	Groep 4 Groep 5	6 x 800 8 x 800	19 km
Week 3 18 t/m 24 januari	Groep 4 Groep 5	2 x (400 - 600 - 800 - 600 - 400) 2 x (400 - 600 - 800 - 600 - 400)	Fartlek - 19 km
Week 4 25 t/m 31 januari	Groep 4 Groep 5	4 x 300 - 5 x 500 - 4 x 300 4 x 300 - 7 x 500 - 4 x 300	20 km
Week 5 1 t/m 7 februari	Groep 4 Groep 5	2 x 1200 - 2 x 1000 - 800 2 x 1200 - 2 x 1000 - 2 x 800	Sint Joost - 22 km
Week 6 8 t/m 14 februari	Groep 4 Groep 5	12 x 400 12 x 400	Bosloop
Week 7 14 t/m 21 februari	Groep 4 Groep 5	4 x 1000 + 5 x 200 5 x 1000 + 5 x 200	18 km
Week 8 22 t/m 28 februari	Groep 4 Groep 5	2000 - 800 - 2000 2000 - 3 x 800 - 2000	Sint Joost - 23 km
Week 9 1 t/m 7 maart	Groep 4 Groep 5	8 x 600 10 x 600	Fartlek - 19 km
Week 10	Groep 4	6 x (500 - 300)	Bosloop

8 t/m 14 maart	Groep 5	8 x (500 - 300)	Bosloop
Week 11	Groep 4	5 x 200 - 3 x 1000 - 5 x 200	20 km
15 t/m 21 maart	Groep 5	5 x 200 - 4 x 1000 - 5 x 200	
Week 12	Groep 4	4 x 1600	Sint Joost - 22 km
22 t/m 28 maart	Groep 5	4 x 1600	
Week 13	Groep 4	5 x (200 - 600)	18 km
29 maart t/m 4 april	Groep 5	6 x (200 - 600)	
Week 14	Groep 4	12 x 400	Bosloop
5 t/m 11 april	Groep 5	12 x 400	