



TRAINING SCHEMA

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag Zondag	Ondergrond
1						1 u x1	Vlak
2	→	ZOVEEL	ALS	JE	KAN	2u x1	Vlak
3	→	ZOVEEL	ALS	JE	KAN	3-4u x1	Vlak
4	→	ZOVEEL	ALS	JE	KAN	4-5u x1	Vlak
5			1u x1			3-4u x1	Kleine heuvels
6			1u x1			4-5u x1	Kleine heuvels
7			1u x1			5-6u x1	Kleine heuvels
8			1u x1			5-6u x1	Kleine heuvels
9			1-2u x1			3-4u x2	Kleine heuvels
10			1-2u x1			5-6u x1	Bergachtig
11			1-2u x1			3-4u x2	Kleine heuvels
12			1-2u x1			5-6u x1	Kleine heuvels
13			5-6u x1			5-6u x2	Bergachtig
14			1-2u x2			3-4u x2	Bergachtig
15			1-2u x2			5-6u x2	Bergachtig