

Venloop 10 km

Week	Rust	Rust	Interval	Rust	Duurloop Je kunt een gesprek voeren	Rust	Duurloop exclusief in- en uitlopen 10'	
	maandag	dinsdag		woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	Zondag
7			10x	300mT 100mR		35' duurloop		50' duurloop
8			3x	500mT 200mR 400mT 200mR 300mT 200mR		35'duurloop		Sint Joost 50'
9			4x	800mT 200mR		45' duurloop		fartlek 50'
10			6x	500mT 200mT		Conconitest		Bosloop 7,5 K
11			1x	400mT 200mR 800mT 200mR 1000mT 200mR 800mT 200mR 400mT 200mR		45' tempoduur		duurloop 45'
12			4x	200mT 100mR 400mT 200mR 200mT 100mR		50' duurloop		2 km inlopen 2 km wedstrijdtempo 2 km uitlopen
13			6x	400mT 100mR		35' duurloop		Venloop 10 km