

Venloop 5 km

Week	Rust	Rust	Interval	Rust	Duurloop Je kunt een gesprek voeren	Rust	Duurloop exclusief in- en uitlopen	
	maandag	dinsdag		woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	Zondag
7			6x	300mT 100mR		30' duurloop		50' duurloop
8			2x	500mT 200mR 400mT 200mR 300mT 200mR		5'inlopen 15' tempoduur 5'uitlopen		Sint Joost 45'
9			3x	800mT 200mR		35' duurloop		fartlek 45'
10			4x	500mT 200mT		Conconitest		<b>Bosloop 2,5 K</b>
11			1x	400mT 200mR 800mT 200mR 800mT 200mR 400mT 200mR		40' duurloop		tempoduur 45'
12			4x	200mT 100mR 400mT 200mR 200mT 100mR		40' duurloop		2 km inlopen 1 km wedstrijdtempo 2 km uitlopen
13			6x	400mT 100mR		35' duurloop		<b>Venloop 5 km</b>