

Groep 1, 2 en 3

Week	Groep	Rust	Rust	Interval	Rust	Duurloop	Rust	Duur excl. in- en uitlopen 2 x 10'
		ma .	di.	wo.	do.	vr.	za.	zo.
13	3		9x	300mT 100mR		35' duurloop, langzaam		40' duurloop
	2		8x	idem				idem
	1		7x	idem				30' duurloop
14	3			Fartlek 35'		35' duurloop, langzaam		40' duur incl. 10 min. iets harder
	2			Fartlek 30'				idem
	1			Fartlek 25'				30' duurloop
15	3		6x	200mT, 100mR, 300mT, 100mR		40' duurloop, langzaam		45' duur (iedere 15 min. iets harder)
	2		5x	idem				idem
	1		4x	idem				30' duurloop, 5 min. iets harder
16	3		5x	200mT, 100mR, 400mT, 200mR		40' duurloop, langzaam		45' duur incl. 3x heuveltje
	2		4x	idem				idem
	1		3x	idem				35' duur incl. 2x heuveltje
17	3		3x/4x	200mT, 300mT, 400mT, telkens 200R		40' duurloop, langzaam		50' duurloop
	2		3x	idem				45' duurloop
	1		2x	idem				40' duurloop
18	3		3x/4x	400mT, 300mT, 200mT, telkens 200R				40' duur incl. 2x 5 min. harder
	2		3x	idem				idem
	1		2x	idem				30' duurloop
19	3			Fartlek 40'		35' duurloop, langzaam		50' duurloop
	2			Fartlek 35'				45' duurloop
	1			Fartlek 30'				40' duurloop
20	3		6x	500m, 200R		40' duurloop, langzaam		50' duur incl. 3x heuveltje
	2		5x	idem				idem

Groep 1, 2 en 3

	1		4x	idem				35' duur incl. 2x heuveltje
21	3		5x	400mT, 200mR, 200mT, 100mR		40' duurloop, langzaam		50' duur incl. 3x 10 min iets harder
	2		4x	400mT, 200mR, 200mT, 100mR				idem
	1		3x	400mT, 200mR, 200mT, 100mR				35' duurloop
22	3		10	300mT 100mR		45' duurloop, langzaam		50' duurloop
	2		9x	idem				45' duurloop
	1		8x	idem				40' duurloop