

Groep 4 en 5

		Week	Groep	Herstelloop	Rust	Interval	Rust	Herstel	Duurloop	Rust	Duur
						Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger					excl. in- en uitlopen 2 x 10'
		ma .	di.		wo.	do.	vr.	za.	zo.		
23	5	35'		9x	500		50'		18 km		
	4	35'		8x	500		50'		16 km		
24	5	50'		1x	1200-1000-800-600-400+ 5x200		60'		Oefenloop 10 km		
	4	50'		1x	1000-800-600-400+ 5x200		60'		Oefenloop 10 km		
25	5	30'		6x	800		45'		Fartlek 15 km		
	4	30'		5x	800		45'		Fartlek 15 km		
26	5	35'		20x	200		40'		Kranenbroeker 10 km		
	4	35'		15x	200		40'		Kranenbroeker 10 km		
27	5	30'		3x	500-400-300-200		80'		14 km		
	4	30'		2x	500-400-300-200		80'		12 km		
28	3	40'		2x	300-500-700-900		55'		17 km		
	2	40'		2x	300-500-700		55'		15 km		
29	5	45'		1x	6x200 + 3x500+6x200		45'		bergloop 15 km		
	4	45'		1x	6x200 + 3x500+6x200		45'		bergloop 15 km		
30	5	35'		1x	1200-1000-800-600-400		60'		18 km		
	4	35'		1x	1000-800-600-400-200		60'		16 km		
31	5	50'		2x	2x500+3x400+4x300+5x200		40'		16 km		
	4	50'		2x	1x500+2x400+3x300+6x200		40'		14 km		
32	5	40'		1x	6x200+6x400+6x200		60'		20 km		
	4	40'		1x	6x200+6x400+6x200		60'		18 km		