Groep 1

Week	Groep	Oefeningen	Rust	Interval Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger	Rust	Herstel Duurloop	Rust	Duur **incl**. in- en uitlopen 2 x 10'
	ma .	di.		wo.	do.	vr.	za.	zo.
33	1	Oef.	1x	300-400-500-400-300		35'		40'
34	1	Oef.	4x	500		30'		45'
35	1	Oef.	2x	400-300-200		35'		50'
								1 ste training Kranenbroek na COVID-19
36	1	Oef.	1x	200-400-800-400-200		35'		40'
								of Den Driesch loop
37	1	Oef.	2x	500-300-200		35'		Club-loop 5 km
38	1	Oef.	1x	3x200+2x300+1x400		30'		45'
						Bandert		
39	1	Oef.	4x	500		25'		Fartlek 10 km
40	1	Oef.	5x	400		30'		40'
41	1	Oef.	1x	800-600-400-200		30'		Club-loop 7.5 km
42	1	Oef.	1x	2x200+3x400+2x200		35'		40'