Groep 4

Week	Herstelloop	Rust	Interval Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger	Rust	Herstel Duurloop	Rust	Duur excl. in- en uitlopen 2 x 10'
	ma .	di.		wo.	do.	vr.	za.	zo.
33	35'		10x	400		50'		15 km
34	35'		2x	200-300-400-500-400-300-200		45'		Fartlek 10 km
35	35'		3x	500-400-300-200		40'		17 km
36	25'		1x	400-600-800-800-600-400		35'		Den Driesch loop
37	25'		2x	700-500-300-200		40'		Club-loop
38	35'		1x	4x200+3x300+2x400+1x500		60'		15 km
39	35'		5x	800		55'		17 km
40	35'		10x	400		50'		16 km
41	25'		1x	1000-800-600-400-200		40'		Club-loop
42	35'		1x	4x200+4x400+4x200		35'		21 km