Groep 1

Week	Groep	Duurloop	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.
53	1	Oef.		1x	2x400+3x200+2x400		25'		40'
1	1	Oef.		1x	300+500+700+500+300		30'		3 km aan wedstrijd tempo
2	1	Oef.		3x	700		35'		45'
3	1	Oef.		1x	800+2x300+800		30'		50'
4	1	Oef.		1x	200-300-400-500-400-300-200		25'		Fartlek 6 km
5	1	Oef.		4x	500		35'		45'
6	1	Oef.		1x	600-800-600		25'		3 km aan wedstijdtempo
7	1	Oef.		2x	500-400-300		30'		Heuveltraining 40'
8	1	Oef.		8x	300		25'		45'
9	1	Oef.		1x	200-400-600-800		45'		50'