Groep 2+3

Week	Groep	Duurloop	Rust	Interval Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger	Rust	Duurloop	Rust	Duur excl. in- en uitlopen 2 x 10'
		ma .	di.		wo.	do.	vr.	za.	zo.
53	2+3	Oef.		1x	3x400+3x200+3x400		30'		50'
1	2+3	Oef.		1x	500+700+900+700+500		40'		5 km aan wedstrijd tempo
2	2+3	Oef.		5x	700		35'		60'
3	2+3	Oef.		1x	1x800+4x300+1x800		45'		65'
4	2+3	Oef.		1x	200-300-400-500-400-300-200		40'		Fartlek 10 km
5	2+3	Oef.		3x	1000		35'		55'
6	2+3	Oef.		1x	400-600-800-600-400		60'		5 km aan wedstijdtempo
7	2+3	Oef.		2x	500-400-300-200		45'		Heuveltraining 12 km
8	2+3	Oef.		10x	300		35'		55'
9	2+3	Oef.		1x	200-400-600-800-1000		45'		60'