

Groep 4

	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	4	45'		1x	4x400+4x200+4x400		45'		16 km
1	4	40'		1x	600-800-1200-800-600		40'		10 km aan wedstrijd tempo
2	4	35'		5x	800		60'		15 km
3	4	50'		1x	2x800+4x300+2x800		50'		17 km
4	4	45'		2x	200-300-400-500-400-300-200		45'		Fartlek 14 km
5	4	40'		4x	1000		50'		19 km
6	4	45'		1x	600-800-1000-800-600		60'		10 km aan wedstrijdtempo
7	4	35'		3x	500-400-300-200		45'		Heuveltraining 16 km
8	4	45'		12x	300		55'		18 km
9	4	40'		1x	200-400-600-800-1000		45'		22 km
									Op naar de Marathon?