

## Groep 5

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