Groep 1

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.
10	1	Oef.		4	500		25'		3 km aan wedstijdtempo
11	1	Oef.		1x	400-600-400-600		30'		45'
12	1	Oef.		1x	200-300-400-500-400-300-200		20'		Fartlek 40'
13	1	Oef.		1x	800-600-400-200		25'		50'
14	1	Oef.		5x	400		40'		Goede Doelen Bosloop 3 km
15	1	Oef.		2x	400-300-200-100		35'		40'
16	1	Oef.		1x	600-400+5x200		30'		3 km aan wedstijdtempo
17	1	Oef.		3x	700		25'		Heuveltraining 40'
18	1	Oef.		2x	500-400-300		35'		45'
19	1	Oef.		1x	600-500-400-300-200		30'		3 km aan wedstrijd tempo