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.
10	2+3	Oef.		6x	500		30'		5 km aan wedstrijd tempo
11	2+3	Oef.		1x	400-600-800-600-400		40'		55'
12	2+3	Oef.		2x	200-300-400-300-200		45'		Fartlek 8 km
13	2+3	Oef.		1x	1000-800-600-400		45'		50'
14	2+3	Oef.		7x	400		30'		Goede Doelen Bosloop 5 km
15	2+3	Oef.		2x	600-500-400		40'		55'
16	2+3	Oef.		1x	900-800-700-600		35'		5 km aan wedstijdtempo
17	2+3	Oef.		3x	1000		50'		Heuveltraining 8 km
18	2+3	Oef.		2x	500-400-300-200		50'		60'
19	2+3	Oef.		1x	700-600-500-400-300-200		30'		5 km aan wedstrijd tempo