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.
10	5	40'	8x	500		35'		10 km aan wedstrijd tempo
11	4	40'	1x	400-600-800-1000-800-600-400		50'		15 km
12	4	35'	2x	200-300-400-500-400-300-200		50'		Fartlek 15 km
13	4	45'	1x	1600-1200-1000-800		45'		17 km
14	4	50'	10x	400		35'		Goede Doelen Bosloop 10 km
15	4	40'	3x	600-500-400-300		50'		16 km
16	4	50'	1x	1200-1000-800-600-400		35'		10 km aan wedstijdtempo
17	4	55'	4x	1000		60'		Heuveltraining 15 km
18	4	50'	3x	500-400-300-200		50'		18 km
19	4	50'	1x	1000-800-700-600-500-400-300-200		35'		10 km aan wedstrijd tempo