Groep 5

| Week | Groep | Duurloop | Rust | Interval<br>Rust 100m bij afstand t/m 300m<br>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' | | 10x 500 | | 40' | | 10 km aan wedstrijd tempo |
| | | | | | | | | |
| 11 | 5 | 50' | | 1x 400-600-800-1000-800-600-400 | | 60' | | 15 km |
| | | | | | | | | |
| 12 | 5 | 35' | | 2x 200-300-400-500-600-500-400-300-200 | | 50' | | Fartlek 16 km |
| | | | | | | | | |
| 13 | 5 | 55' | | 1x 1600-1200-1000-800 | | 45' | | 19 km |
| | | | | | | | | |
| 14 | 5 | 45' | | 12x 400 | | 40' | | Goede Doelen Bosloop 10 km |
| | | | | | | | | |
| 15 | 5 | 40' | | 3x 600-500-400-300 | | 50' | | 18 km |
| | | | | | | | | |
| 16 | 5 | 50' | | 1x 1200-1000-800-600-400+5x200 | | 40' | | 10 km aan wedstijdtempo |
| | | | | | | | | |
| 17 | 5 | 45' | | 5x 1000 | | 60' | | Heuveltraining 16 km |
| | | | | | | | | |
| 18 | 5 | 45' | | 4x 500-400-300-200 | | 55' | | 18 km |
| | | | | | | | | |
| 19 | 5 | 50' | | 1x 1000-800-700-600-500-400-300-200 | | 40' | | 10 km aan wedstrijd tempo |
| | | | | | | | | halve marathon ? |
| | | | | | | | | |