

Groep 2 + 3

Week		Groep		Interval		Rust		Duurloop		Rust		Duur	
				Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger								excl. in- en uitlopen 2 x 5'	
		ma.	di.	wo.				do.	vr.	za.	zo.		
50	2 + 3	Oef.	1x	1000 800 600 400					35'		8 km of 56'		
51	2 + 3	Oef.	1x	1 x 800 2 x 600 1x(400-300-200)					40'		9 km of 65'		
52	2 + 3	Oef.	6x	500					40'		Fartlek 8 km of 60'		
1	2 + 3	Oef.	1x	1x300 2x200 2x400 2x600 1x300					45'		Bosloop		
2	2 + 3	Oef.	4x	700					40'		Annendaalloop		
3	2 + 3	Oef.	1x	3x600 3x400					45'		10 km of 70'		
4	2 + 3	Oef.	1x	1x800 5x300 1x800					30'		Fartlek 8 km of 60'		
5	2 + 3	Oef.	1x	1x600 2x400 3x300 4x200					30'		9 km 65'		
6	2 + 3	Oef.	2x	200 300 400 300 200					35'		Bosloop		
7	2 + 3	Oef.	10x	300					40'		8 km of 56'		