

Groep 4

				Interval Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger							Duur excl. in- en uitlopen 2 x 5'	
Week	Groep	Duurloop	Rust					Rust	Duurloop	Rust		
ma.	di.	wo.				do.	vr.	za.	zo.			
50	4	35'	1x	1200 1000 800 600 400					40'		17 km	
51	4	30'	1x	3 x 800 2 x 600 1x(400-300-200)					50'		16 km	
52	4	45'	8x	500					45'		Heuveltraining 19 km	
1	4	35'	1x	1x500 2x200 2x400 2x600 2x800 1x500					40'		Bosloop	
2	4	40'	6x	700					40'		Annendaalloop	
3	4	40'	1x	5x600 3x400					45'		20 km	
4	4	35'	1x	2x800 4x300 2x800					60'		Fartlek 16	
5	4	40'	1x	2x600 3x400 4x300 5x200					50'		19 km	
6	4	30'	2x	200 300 400 500 400 300 200					40'		Bosloop	
7	4	45'	14x	300					55'		18 km	