

Groep 5

				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	5	35'	1x	1600 1200 1000 600 400					40'		20 km	
51	5	30'	1x	1 x 1000 3 x 800 2 x 600 2x(400-300-200)					50'		18 km	
52	5	45'	10x	500					45'		Heuveltraining 23 km	
1	5	35'	1x	1x1000 2x200 2x400 2x600 2x800 1x1000					40'		Bosloop	
2	5	40'	9x	700					40'		Annendaalloop	
3	5	40'	1x	1x1000 5x600 3x400					45'		22 km	
4	5	35'	1x	2x800 6x300 2x800					60'		Fartlek 18	
5	5	40'	1x	1x500 2x600 3x400 4x300 5x200					50'		21 km	
6	5	30'	2x	200 300 400 500 600 500 400 300 200					40'		Bosloop	
7	5	45'	17x	300					55'		20 km	