Groep 1 RV Kranenbroek

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 5'
	ma.	di.		wo.	do.	vr.	za.	zo.
39	2 + 3	Oef.	6 x	400		30'		45'
40	2 + 3	Oef.	2x	600-400-200		30'		Bosloop
41	2 + 3	Oef.	10x	200		30'		60'
42	2 + 3	Oef.	2x	300-500-700		30'		Fartlek 50'
43	2 + 3	Oef.	1x	100-200-300-400-500-400-300-200-100		30'		55'
44	2 + 3	Oef.	1x	1000-800-400		30'		45'
45	2 + 3	Oef.	1x	3 x 400 3 x 200 3 x 400		30'		Bosloop
46	2 + 3	Oef.	4x	600		30'		45'
47	2 + 3	Oef.	1x	1 x 800 2 x 400 3 x 300		30'		Heuveltraining 40'
48	2 + 3	Oef.	5x	500		30'		55'