Groep 2+3 Interval 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.		8 x 400		30'		9 km of 65'
40	2 + 3	Oef.		2x 800-600-400		30'		Bosloop
41	2 + 3	Oef.		15x 200		30'		8 km of 56'
42	2 + 3	Oef.		2x 300-500-700		30'		7 km Fartlek
43	2 + 3	Oef.		1x 100-200-300-400-500-600-500-400-300-200-100		30'		9 km of 65'
44	2 + 3	Oef.		1x 1600-1200-800-400-200		30'		8 km of 56'
45	2 + 3	Oef.		1x 3 x 400 3 x 200 3 x 400		30'		Bosloop
46	2 + 3	Oef.		4x 800		30'		10 km of 70'
47	2 + 3	Oef.		1x 2 x 800 3 x 400 4 x 300		30'		Heuveltraining 7 km
48	2 + 3	Oef.		7x 500		30'		9 km of 65'