Groep 4 + 5 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	4 + 5	35'	10x	10 x 400		50'		18 km
40	4 + 5	35'	2x	600-800-600-400		50'		Bosloop
41	4 + 5	35'	20x	200		50'		16 km
42	4 + 5	35'	3x	300-500-700		50'		17 km Fartlek
43	4 + 5	35'	1x	100-200-300-400-500-600-800-600-500-400-300-200-100		50'		19 km
44	4 + 5	35'	1x	1600-1200-800-400-200		50'		21 km
45	4 + 5	35'	1x	4x 400 4 x 200 4 x 400		50'		Bosloop
46	4 + 5	35'	5x	800		50'		20 km
47	4 + 5	35'	1x	1 x 1000 2 x 800 3 x 400 4 x 300		50'		Heuvel training 17 km
48	4 + 5	35'	9	500		50'		18 km