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.
7	1	Oef	10x	300		30'		50'
8	1	Oef	3x	400-300-200		30'		45' Fartlek
9	1	Oef	1x	3 x 400 + 3 x 200 + 3 x 400		30'		60'
10	1	Oef	7x	400		30'		Bosloop
11	1	Oef	1x	400-600-1000-600-400		30'		55'
12	1	Oef	5x	600		30'		Heuvel training 40'
13	1	Oef	1x	5x 200 + 1x 1000 + 5x 200		30'		50'
14	1	Oef	1x	1x 800 + 3x 500 + 1x 800		30'		Goede Doelen Bosloop
15	1	Oef	1x	3' 6' 9' 6' 3' Rust 2'		30'		Lange duurloop
16	1	Oef	16 x	1' Rust 1'		30'		45'