Groep 2 + 3 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	2 + 3	35'		10x	300		30'		9 km of 65'
8	2 + 3	35'		3x	400-300-200		30'		7 km Fartlek
9	2 + 3	35'		1x	3 x 400 + 3 x 200 + 3 x 400		30'		9 km of 65'
10	2 + 3	35'		8x	400		30'		Bosloop
11	2 + 3	35'		1x	400-600-1000-600-400		30'		10 km of 70'
12	2 + 3	35'		5x	600		30'		Heuvel training 17 km
13	2 + 3	35'		1x	5x 200 + 1x 1000 + 5x 200		30'		8 km of 56'
14	2 + 3	35'		1x	1x 800 + 3x 500 + 1x 800		30'		Goede Doelen Bosloop
15	2 + 3	35'		1x	3' 6' 9' 6' 3' Rust 2'		30'		10 km of 70'
16	2 + 3	35'		16 x	1' Rust 1'		30'		9 km of 65'