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.
37	1	Oef.		12x	200		30'		45'
38	1	Oef.		1x	600-400 + 6x200		30'		60'
39	1	Oef.		3x	800		30'		55'
40	1	Oef.		6x	400		30'		Bosloop
41	1	Oef.		4x	600-400-200		30'		Heuveltraining 40'
42	1	Oef.		8x	300		30'		55'
43	1	Oef.		2x	500-400-300-200		30'		Fartlek 50'
44	1	Oef.		5x	500		30'		45'
45	1	Oef.		1x	500-400-300-200-200-300-400-500-600		30'		Bosloop
46	1	Oef.		1x	2x500+3x400+4x300		30'		55'