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.
37	2 + 3	Oef.		15x	200		30'		9 km of 65'
38	2 + 3	Oef.		1x	800-600-400 + 6x200		30'		8 km of 56'
39	2 + 3	Oef.		4x	800		30'		9 km of 65'
40	2 + 3	Oef.		8x	400		30'		Bosloop
41	2 + 3	Oef.		3x	600-400-200		30'		Heuveltraining 7 km
42	2 + 3	Oef.		10x	300		30'		10 km of 70'
43	2 + 3	Oef.		2x	500-400-300-200		30'		8 km of 56'
44	2 + 3	Oef.		4x	800		30'		Fartlek 17 km
45	2 + 3	Oef.		1x	500-400-300-200-200-300-400-500-600		30'		Bosloop
46	2 + 3	Oef.		1x	2x500+3x400+4x300		30'		8 km of 56'