Groep 4 + 5 RV Kranenbroek

Week	Groep	Duurloop	Rust	Interval		Rust	Duurloop	Rust	Duur excl. in- en uitlopen 2 x 5'
		ma.	di.		wo.	do.	vr.	za.	zo.
37	4 + 5	35'		20x	200		50'		18 km
38	4 + 5	35'		1x	1200-1000-800-600-400 + 5x200		50'		Fartlek 17 km
39	4 + 5	35'		6x	800		50'		20 km
40	4 + 5	35'		10x	400		50'		Bosloop
41	4 + 5	35'		4x	600-400-200		50'		17 km
42	4 + 5	35'		15x	300		50'		22 km
43	4 + 5	35'		3x	500-400-300-200		50'		Heuveltraining 18 km
44	4 + 5	35'		6x	800		50'		19 km
45	4 + 5	35'		1x	600-500-400-300-200-200-300-400-500-600		50'		Bosloop
46	4 + 5	35'		1x	3x500+4x400+5x300		50'		17 km