

Groep 1 RV Kranenbroek

Week		Duurloop	Rust	Interval	Rust	Duurloop	Rust	Duur
				Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger			excl. in- en uitlopen 2 x 5'	
ma.	di.	wo.			do.	vr.	za.	zo.
5	Oef	1x	100-200-300-400-500-400-300-200-100			30'		Fartlek 45'
6	Oef	1x	400-300-200-(2x300)-400-300-200			30'		Bosloop
7	Oef	1x	6 x 400			30'		60'
8	Oef	2x	400-300-200-100			30'		VV Sint Joost 45'
9	Oef	1x	2x400 3x200 2x400			30'		Heuveltraining 40'
10	Oef	4x	500			30'		Bosloop
11	Oef	1x	100-200-400-600-400-200-100			30'		50'
12	Oef	1x	4x600			30'		Venloop of 55' km
13	Oef	1x	4x200-600-4x200			30'		VV Sint Joost 45'
14	Oef	1x	1x600-2x500-1x600			30'		60'