Groep 2 + 3 RV Kranenbroek

Week	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.
5	Oef	1x	100-200-300-400-500-600-500-400-300-200-100		30'		Fartlek 8 km
6	Oef	1x	400-300-200-(4x300)-400-300-200		30'		Bosloop
7	Oef	1x	8 x 400		30'		9 km of 65'
8	Oef	2x	500-400-300-200-100		30'		VV Sint Joost 8 km
9	Oef	1x	3x400 3x200 3x400		30'		Heuveltraining 7 km
10	Oef	6x	500		30'		Bosloop
11	Oef	1x	200-400-600-800-600-400-200		30'		8 km of 56'
12	Oef	1x	5x600		30'		Venloop of 10 km
13	Oef	1x	6x200-800-6x200		30'		VV Sint Joost 8 km
14	Oef	1x	1x800-3x500-1x800		30'		9 km of 65'