Groep 4 + 5 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	35'		2 of 3 x 200-300-400-500-400-300-200		50'		Fartlek 16 km
6	35'		1x 400-300-200-(5x300)-400-300-200-(5x300)		50'		Bosloop
7	35'		1x 10 x 400		50'		20 km
8	35'		4x 500-400-300-200		50'		VV Sint Joost 18 km
9	35'		1x 5x400 5x200 5x400		50'		Heuveltraining 16 km
10	35'		9x 500		50'		Bosloop
11	35'		2x 600-800-1000-800-600		50'		19 km
12	35'		1x 8x600		50'		Venloop of 22 km
13	35'		1x 10x200-1000-10x200		50'		VV Sint Joost 20 km
14	35'		1x 2x800-3x500-2x800		50'		18 km