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.
15	Oef.	4x	800		30'		Bosloop
16	Oef.	4x	3' 2' Rust 2'		30'		9 km of 65'
17	Oef.	3x	1' 2' 3' Rust 2'		30'		VV Sint Joost 8 km
18	Oef.	7x	3' tempo Rust 2'		30'		10 km
19	Oef.	1x	2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' Rust 2'		30'		Heuveltraining 7 km
20	Oef.	18x	1' Rust 1'		30'		8 km of 56'
21	Oef.	1x	1' 2' 4' 6' 4' 2' 1' Rust 2'		30'		VV Sint Joost 9 km
22	Oef.	4x	2' 4' Rust 2'		30'		9 km of 65'
23	Oef.	1x	3' 6' 9' 6' 3' Rust 2'		30'		Fartlek 7 km
24	Oef.	9x	2' Rust 2'		30'		10 km