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.
15	35'		5x 1000		50'		Bosloop
16	35'		4x 3' 2' Rust 2'		50'		20 km
17	35'		3x 1' 2' 3' Rust 2'		50'		VV Sint Joost 18 km
18	35'		7x 3' tempo Rust 2'		50'		17 km
19	35'		1x 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' Rust 2'		50'		Heuveltraining 16 km
20	35'		18x 1' Rust 1'		50'		21 km
21	35'		1x 1' 2' 4' 6' 4' 2' 1' Rust 2'		50'		VV Sint Joost 18 km
22	35'		4x 2' 4' Rust 2'		50'		19 km
23	35'		1x 3' 6' 9' 6' 3' Rust 2'		50'		Fartlek 16 km
24	35'		9x 2' Rust 2'		50'		17 km