Groep 1 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.
25	Oef.		1x	3x 400 + 3x 300 + 4x 200		30'		Heuveltraining 40'
26	Oef.		4x	3' 2' Rust 2'		30'		VV Sint Joost 50'
27	Oef.		3x	3'2'1' Rust 2'		30'		55'
28	Oef.		7x	3' tempo Rust 2'		30'		50'
29	Oef.		1x	1' 2' 3' 5' 3' 2' 1' Rust 2'		30'		45'
30	Oef.		18x	1' Rust 1'		30'		VV Sint Joost 50'
31	Oef.		3x	1'2'3'Rust 2'		30'		40'
32	Oef.		4x	2' 4' Rust 2'		30'		Fartlek 40'
33	Oef.		1x	1' 2' 3' 4' 3' 2' 1'		30'		50'
34	Oef.		9x	2' Rust 2'		30'		40'