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.
25	Oef.		1x	1x 500 + 3x 400 + 3x 300 + 4x 200		30'		Heuveltraining 7 km
26	Oef.		4x	3' 2' Rust 2'		30'		VV Sint Joost 8 km
27	Oef.		3x	3'2'1' Rust 2'		30'		10 km
28	Oef.		7x	3' tempo Rust 2'		30'		9 km
29	Oef.		1x	1' 2' 3' 5' 3' 2' 1' Rust 2'		30'		8 km
30	Oef.		18x	1' Rust 1'		30'		VV Sint Joost 8 km
31	Oef.		3x	1'2'3'Rust 2'		30'		9 km
32	Oef.		4x	2' 4' Rust 2'		30'		Fartlek 7 km
33	Oef.		1x	1' 2' 3' 4' 3' 2' 1'		30'		9 km
34	Oef.		9x	2' Rust 2'		30'		8 km