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.
25	35'		1x	2x 500 + 3x 400 + 4x 300 + 5x 200		50'		Heuveltraining 16 km
26	35'		4x	3' 2' Rust 2'		50'		VV Sint Joost 18 km
27	35'		3x	3'2'1' Rust 2'		50'		19 km
28	35'		7x	3' tempo Rust 2'		50'		17 km
29	35'		1x	1' 2' 3' 5' 3' 2' 1' Rust 2'		50'		20 km
30	35'		18x	1' Rust 1'		50'		VV Sint Joost 18 km
31	35'		3x	1'2'3'Rust 2'		50'		20 km
32	35'		4x	2' 4' Rust 2'		50'		Fartlek 16 km
33	35'		1x	1' 2' 3' 4' 3' 2' 1'		50'		19 km
34	35'		9x	2' Rust 2'		50'		17 km