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.
35	Oef.	3x	3'2'1' Rust 2'		30'		45'
36	Oef.	10x	2' Rust 1'		30'		Bosloop
37	Oef.	2x	1000		30'		Heuveltraining 40'
38	Oef.	2x	500 400 300		30'		60'
39	Oef.	4x	600		30'		VV Sint Joost 55'
40	Oef.	1x	1x500+2x400+3x300		30'		45'
41	Oef.	7x	300		30'		Bosloop
42	Oef.	2x	600 400 200		30'		Fartlek 50'
43	Oef.	1x	2x300 3x400 2x300		30'		VV Sint Joost 60'
44	Oef.	5x	400		30'		45'