

Groep 2 + 3 RV Kranenbroek

Week			Interval				Week			
Duurloop			Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger				Duurloop			
Rust			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'		9 km of 65'
36	Oef.	10x	2' Rust 1'					30'		Bosloop
37	Oef.	3x	1000					30'		Heuveltraining 7 km
38	Oef.	2x	500 400 300 - 2 x 200					30'		8 km of 56'
39	Oef.	5x	600					30'		VV Sint Joost 10 km
40	Oef.	1x	2x500+3x400+4x300					30'		8 km of 56'
41	Oef.	10x	300					30'		Bosloop
42	Oef.	3x	600 400 200					30'		Fartlek 8 km
43	Oef.	1x	3x300 4x400 3x300					30'		VV Sint Joost 9 km
44	Oef.	8x	400					30'		9 km of 65'