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.
35	35'		3x	3'2'1' Rust 2'		50'		20 km
36	35'		10x	2' Rust 1'		50'		Bosloop
37	35'		4x	1000		50'		Heuveltraining 18 km
38	35'		3x	500 400 300 200		50'		22 km
39	35'		8x	600		50'		VV Sint Joost 19 km
40	35'		1x	3x500+4x400+5x300		50'		16 km
41	35'		15x	300		50'		Bosloop Eindhoven
42	35'		4x	600 400 200		50'		Fartlek 15 km
43	35'		1x	4x300 5x400 4x300		50'		VV Sint Joost 18 km
44	35'		10x	400		50'		19 km