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.
45	Oef.	1x	6 x 200 - serie pauze 400 - 6 x 200		30'		Bosloop
46	Oef.	2x	400 300 200 100		30'		45'
47	Oef.	3x	800		30'		Heuveltraining 40'
48	Oef.	2x	100 200 300 400		30'		60'
49	Oef.	3x	700		30'		Bosloop
50	Oef.	1x	800 + 2 x 300 + 800		30'		45'
51	Oef.	7x	300		30'		Fartlek 50'
52	Oef.		Kerstmis		30'		45
1	Oef.		Nieuwjaar		30'		60'
2	Oef.	1x	100-200-300-400-serie pauze 400 -400-300-200-100		30'		Bosloop