Groep 2 + 3 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	8 x 200 - serie pauze 400 - 8 x 200		30'		Bosloop
				3.2 km				
46	Oef.		3x	400 300 200		30'		9 km of 65'
				2.7 km				
47	Oef.		4x	800		30'		Heuveltraining 7 km
				3.2 km				
48	Oef.		2x	100 200 300 400 500		30'		8 km of 56'
				3 km				
49	Oef.		5x	700		30'		Bosloop
				3.5 km				
50	Oef.		1x	1 x 800 + 6 x 300 +1x800		30'		9 km of 65'
				3.4 km				
51	Oef.		10x	300		30'		Fartlek 8 km
				3 km				
52	Oef.			Kerstmis		30'		9 km of 63'
1	Oef.			Nieuwjaar		30'		10 km
2	Oef.		1x	100-200-300-400-500-400-300-200-100		30'		Bosloop
				2.5 km				