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.
45	35'		1x	10 x 200 - serie pauze 400 - 10 x 200		50'		Bosloop
46	35'		3x	500 400 300 200		50'		19 km
47	35'		5x	800		50'		Heuveltraining 17 km
48	35'		4x	100 200 300 400		50'		18 km
49	35'		6x	700		50'		Bosloop
50	35'		1x	2 x 800 + 6 x 300 + 2x800		50'		20 km
51	35'		15x	300		50'		Fartlek 15 km
52	35'			Kerstmis		50'		19 km
1	35'			Nieuwjaar		50'		18 km
2	35'		2x	200-300-400-500-400-300-200		50'		Bosloop