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.
3	Oef.	6 x	400		30'		45'
4	Oef.	1x	1 x 500 + 4 x 300 + 1 x 500		30'		Heuveltraining 40'
5	Oef.	3x	800		30'		60'
6	Oef.	1	400-500-600-500-400		30'		Bosloop
7	Oef.	8x	300		30'		55'
8	Oef.	2x	500-400-300-200		30'		Heuveltraining 45'
9	Oef.	1x	2x400 + 3x200 + 2x400		30'		50'
10	Oef.	5x	500		30'		Bosloop
11	Oef.	1x	1000-800-600		30'		60'
12	Oef.	4x	600		30'		Fartlek 30'