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.
3	35'		7 x	400		45'		9 km
4	35'		1x	1 x 800 + 5 x 300 + 1 x 800		45'		Heuveltraining 7 km
5	35'		4x	800		45'		8 km
6	35'		1	300-400-500-600-500-400-300		45'		Bosloop
7	35'		10x	300		45'		10 km
8	35'		2x	500-400-300-200		45'		Heuveltraining 8 km
9	35'		1x	3x400 + 3x200 + 3x400		45'		9 km
10	35'		6x	500		45'		Bosloop
11	35'		1x	1200-1000-800		45'		10 km
12	35'		5x	600		45'		Fartlek 7 km