

Groep 4 + 5 RV Kranenbroek

Week		Duurloop		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'		10x	400					50'		20 km					
4	35'		1x	2 x 800 + 6 x 300 + 2x800					50'		Heuveltraining 18 km					
5	35'		6x	800					50'		22 km					
6	35'		1 of 2x	200-300-400-500-600-500-400-300-200					50'		Bosloop					
7	35'		15x	300					50'		18 km					
8	35'		3x	500-400-300-200					50'		Heuveltraining 16 km					
9	35'		1x	5x400 + 5x200 + 5x400					50'		20 km					
10	35'		9x	500					50'		Bosloop					
11	35'		1x	1600-1200-1000-800					50'		18 km					
12	35'		8x	600					50'		Fartlek 15 km					