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.
13	Oef.	1x	4 x 200 + 1 x 800 + 4 x 200		30'		45'
14	Oef.	3x	400 300 200		30'		50'
15	Oef.	1x	800 + 4 x 300 + 800		30'		Goededoel Bosloop
16	Oef.	4x	3' 2' Rust 2'		30'		55'
17	Oef.	3x	1' 2' 3' Rust 2'		30'		Heuveltraining 45'
18	Oef.	7x	3' Rust 2'		30'		50'
19	Oef.	1x	2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' Rust 2'		30'		60'
20	Oef.	9x	2' Rust 2'		30'		Fartlek 40'
21	Oef.	1x	3' 6' 9' 6' 3' Rust 2'		30'		45'
22	Oef.	4x	2' 4' Rust 2'		30'		40'