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.
13	35'	1x	5 x 200 + 1 x 800 + 5 x 200		50'		9 km
14	35'	2x	500 400 300 200		50'		8 km
15	35'	1x	800 + 4 x 300 + 800		50'		Goededoel Bosloop
16	35'	4x	3' 2' Rust 2'		50'		10 km
17	35'	3x	1' 2' 3' Rust 2'		50'		Heuveltraining 8 km
18	35'	7x	3' Rust 2'		50'		9 km
19	35'	1x	2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' Rust 2'		50'		12 km
20	35'	9x	2' Rust 2'		50'		Fartlek 8 km
21	35'	1x	3' 6' 9' 6' 3' Rust 2'		50'		11 km
22	35'	4x	2' 4' Rust 2'		50'		10 km