Groep 4 + 5 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	10 x 200 + 1 x 1000 + 10 x 200		50'		20 km
14	35'	3x	600 500 400 300		50'		22 km
15	35'	1x	2 x 800 + 6 x 300 + 2 x 800		50'		Goededoel Bosloop
16	35'	4x	3' 2' Rust 2'		50'		19 km
17	35'	3x	1' 2' 3' Rust 2'		50'		Heuveltraining 16 km
18	35'	7x	3' Rust 2'		50'		18 km
19	35'	1x	2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' Rust 2'		50'		20 km
20	35'	9x	2' Rust 2'		50'		Fartlek 15 km
21	35'	1x	3' 6' 9' 6' 3' Rust 2'		50'		22 km
22	35'	4x	2' 4' Rust 2'		50'		18 km