

Groep 1 RV Kranenbroek

Interval				Interval			
Rust 100m bij afstand t/m 300m				Rust 100m bij afstand t/m 300m			
Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger				Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger			
Week	Duurloop	Rust		Rust	Duurloop	Rust	Duur excl. in- en uitlopen 2 x 5'
ma.	di.		wo.	do.	vr.	za.	zo.
33	Oef.	1x	1'2'3'5'3'2'1 Rust 2'		30'		45'
			Rust 2'				
34	Oef.	3x	3'2'1' Rust 2'		30'		50'
			34'				
35	Oef.	2x	3'5'3' Rust 2'		30'		Fartlek 45'
			34				
36	Oef.	4x	3'2' Rust 2'		30'		RVK dag
			34'				
37	Oef.	1x	1' 2' 3' 5' 3' 2' 1'		30'		Bosloop
38	Oef.	1x	100-200-500-600-500-200-100		30'		60'
39	Oef.	3x	400 300 200 100		30'		Heuveltraining 40'
40	Oef.	4x	500		30'		45'
41	Oef.	1x	600 800 600		30'		Bosloop
42	Oef.	7x	300		30'		50'