

Groep 2 + 3 RV Kranenbroek

				Interval						
Week		Duurloop	Rust	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.	
33	Oef.		1x	1'2'3'5'3'2'1 Rust 2'			30'		9 km of 65'	
				Rust 2'						
34	Oef.		3x	3'2'1' Rust 2'			30'		8 km of 56'	
				34'						
35	Oef.		2x	3'5'3' Rust 2'			30'		Fartlek 7 km	
				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	600-800-1000-800-600			30'		9 km of 65'	
39	Oef.		3x	400 300 200 100			30'		Heuveltraining 7 km	
40	Oef.		6x	500			30'		10 km	
41	Oef.		1x	2 x 600 1 x 800 2 x 600			30'		Bosloop	
42	Oef.		10	300			30'		8 km of 56'	