

Groep 1 RV Kranenbroek

				Interval											
Week		Duurloop		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.				
43	Oef.		2x	600 300 100					30'		Heuveltraining 40'				
44	Oef.		2x	300 400 500					30'		50'				
45	Oef.		3x	800					30'		Bosloop				
46	Oef.		1x	3 x 400 4 x 300					30'		60'				
47	Oef.		5x	400					30'		50'				
48	Oef.		2x	600 400 100					30'		Heuveltraining 40'				
49	Oef.		1x	100 200 300 400 500 400 300 200 100					30'		45'				
50	Oef.		4x	500					30'		Bosloop				
51	Oef.		1x	1000 600 400					30'		60'				
52	Oef.		10	200					30'		Fartlek 40'				