

Groep 2 + 3 RV Kranenbroek

Week				Interval				Duurloop				Duur excl. in- en uitlopen 2 x 5'
Duurloop				Rust				Rust				
				Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger								
	ma.	di.		wo.				do.	vr.	za.	zo.	
43	Oef.		3x	600 300 100					30'		Heuveltraining 40'	
44	Oef.		3x	300 400 500					30'		50'	
45	Oef.		4x	800					30'		Bosloop	
46	Oef.		1x	2 x 500 3 x 400 4 x 300					30'		60'	
47	Oef.		8x	400					30'		50'	
48	Oef.		3x	600 400 100					30'		Heuveltraining 40'	
49	Oef.		1x	100 200 300 400 500 600 400 300 200 100					30'		45'	
50	Oef.		6x	500					30'		Bosloop	
51	Oef.		1x	1200 1000 600 400					30'		9 km of 65'	
52	Oef.		15	200					30'		Fartlek 15 km	