

Groep 4 + 5 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.		3x	800 400 200					50'		Heuveltraining 16 km				
44	35'		3x	200 300 400 500					50'		17 km				
45	35'		6x	800					50'		Bosloop				
46	35'		1x	3 x 500 4 x 400 5 x 300					50'		20 km				
47	35'		10x	400					50'		18 km				
48	35'		2x	800 600 400 200					50'		Heuveltraining 16 km				
49	35'		1x	100 200 300 400 500 600 800 600 400 300 200 100					50'		19 km				
50	35'		10x	500					50'		Bosloop				
51	35'		1x	1600 1200 1000 600 400					50'		18 km				
52	35'		20	200					50'		Fartlek 15 km				