

Groep 1 RV Kranenbroek

Week				Interval				Duur				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.	
1	Oef.			Sylvester Verrassingsloop					30'		50'	
2	Oef.		1x	100 200 300 400 600 400 300 200 100					30'		Bosloop	
3	Oef.		6x	400					30'		60'	
4	Oef.		1x	600 + 3x300 + 600					30'		Heuveltraining 40'	
5	Oef.		1x	200-300-400-500-400-300-200					30'		45'	
6	Oef.		1x	2 x 1000					30'		Bosloop	
7	Oef.		1x	1000 800 600					30'		50'	
8	Oef.		7x	300					30'		Fartlek 40'	
9	Oef.		1x	2x400+4x200+2x400					30'		40'	
10	Oef.		4x	500					30'		Bosloop	