

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.
1	Oef.			Sylvester Verrassingsloop									30'		50'
2	Oef.		1x	100 200 300 400 800 400 300 200 100									30'		Bosloop
3	Oef.		8x	400									30'		60'
4	Oef.		1x	800 + 6x300 + 800									30'		Heuveltraining 45'
5	Oef.		1x	200-300-400-500-600-500-400-300-200									30'		65'
6	Oef.		1x	3 x 1000									30'		Bosloop
7	Oef.		1x	1200 1000 800 400									30'		50'
8	Oef.		10x	300									30'		Fartlek 40'
9	Oef.		1x	3x400+5x200+3x400									30'		55'
10	Oef.		6x	500									30'		Bosloop