

Groep 4 + 5 RV Kranenbroek

Week				Interval				Rust				Duur excl. in- en uitlopen 2 x 5'
Duurloop				Rust				Duurloop				
				Rust 100m bij afstand t/m 300m Rust 200m bij afstand t/m 400m en hoger								
	ma.	di.		wo.				do.	vr.	za.	zo.	
1	35'			Sylvester Verrassingsloop					50'		18 km	
2	35'		1x	600 800 600					50'		Bosloop	
3	35'		10x	400					50'		20 km	
4	35'		1x	2x800 + 6x300 + 2x800					50'		Heuveltraining 16 km	
5	35'		2x	200-300-400-500-400-300-200					50'		22 km	
6	35'		1x	5 x 1000					50'		Bosloop	
7	35'		1x	1600 1200 1000 800 600 400					50'		19 km	
8	35'		15x	300					50'		Fartlek 17 km	
9	35'		1x	5x400+5x200+5x400					50'		18 km	
10	35'		8	500					50'		Bosloop	