Groep 1 RV Kranenbroek

Week	Duurloop	Rust	Interval 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.
11	Oef.	1 x	4 x 200 + 1 x 800 + 4 x 200		30'		50'
12	Oef.	4x	600		30'		55'
13	Oef.	1x	1 x 500 + 5 x 300 + 1 x 500		30'		Heuveltraining 40'
14	Oef.	6x	400		30'		60'
15	Oef.	2x	500 400 300		30'		Bosloop Goede Doelen
16	Oef.	1x	1'2'3'5'3'2'1 Rust 2'		30'		50'
17	Oef.	3x	3'2'1' Rust 2'		30'		55'
18	Oef.	6x	3' tempo Rust 2'		30'		Fartlek 40'
19	Oef.	4x	3'2' Rust 2'		30'		60'
20	Oef.	1x	4' tempo Rust 2		30'		45'