Groep 4 + 5 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	35'	1 x	8 x 200 + 1 x 1000 + 8 x 200		50'		18 km
12	35'	7x	600		50'		20 km
13	35'	1x	2 x 600 + 6 x 300 + 2 x 600		50'		Heuveltraining 16 km
14	35'	10x	400		50'		21 km
15	35'	2x	600 500 400 300 200		50'		Bosloop Goede Doelen
16	35'	1x	1'2'3'5'3'2'1 Rust 2'		50'		20 km
17	35'	3x	3'2'1' Rust 2'		50'		19 km
18	35'	6x	3' tempo Rust 2'		50'		Fartlek 17 km
19	35'	4x	3'2' Rust 2'		50'		18 km
20	35'	1x	4' tempo Rust 2		50'		23 km