

Wk 05

Route v/d week, zie www.avrijssen.nl/corona

Duurloop 7 tot 12 km (rondje Rijssen)

Voor beginners 5 x 2 minuten met 1 minuut rust.

Intervallen;

10 x 300 mtr met 100 rust

Of 10 x 2 minuten met 1 minuut rust