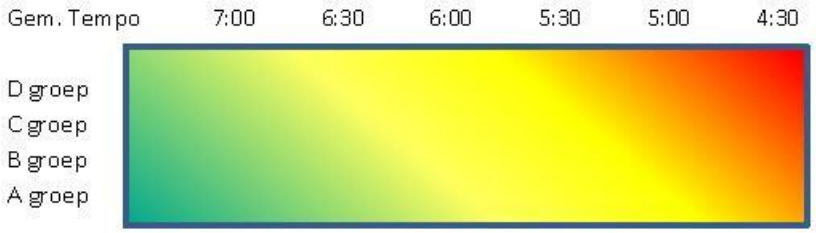
Schema Thofrunning Q4 Oktober,November,December. 2015



DL1
DL2
DL3

Groeps indeling 2013 - 2014:

- D groep als je een 5km kan lopen binnen 36'00
- C groep als je een 5km kan lopen binnen 30'00
- B groep als je een 5km kan lopen binnen 26'00
- A groep als je een 5km kan lopen binnen 23'00

thof maasland

Week	Dinsdag		Donderdag		Za/Zo
41	6-10	2 x 5 min DL3 1 x 10 min DL3	8-10	4 x 5 min DL3 hersteltijd 2,5 min	
42	13-10	10 min DL1 20-30min DL3 10 DL1	15-10	Heuveltraining	
43	20-10	Piramide 2-4-6-4-2 DL3	22-10	60 min DL 1 met daarin 10 min DL2	25-10 Ettenleur Halve 5-10-21,1,42,2km
44	27-10	50 min DL1 daarna 1 km max	29-10	15 min DL1 10 min DL2 5 min DL 3 Laatste donderdag	31-10 Halve vMonster 5-10-21,1km 1-11 NewYork Marathon 42.2km
45	3-11	Keuzetraining	5-11	10 x 1 min DL3	
46	10-11	20 min DL1 12 min max 20 min DL1	12-11	10 min DL1 40 min DL2 10 min DL1	
47	17-11	10 x 400 mtr DL3	19-11	Theaterschool Rotterdam Vertrek Sporthal 19.15	
48	24-11	70 min DL1 iedere km 30 sec max	26-11	Piramide 2-4-6-4-2 DL3 Laatste donderdag	28-11 St Nicolaasloop Bleiswijk 5-15 km
49	1-12	2 x 5 min DL3 1 x 10 min DL3	3-12	Sinterklaasloop	5-12 Fortuna Halve 5-10-21,1 km
50	8-12	Keuzetraining	10-12	3 x 5 min DL3 hersteltempo DL2	
51	15-12	4 x 5 min DL3 hersteltijd 2,5 min	17-12	60 min DL 1 met daarin 10 min DL2 Laatste donderdag	19-12 Meeuwen MakrelenLoop 16,1 km 19-12 Linschotenloop 5,3-10,5-21,1km
52	22-12	20 min Dl1 20 min Dl2 20 min DL1	24-12	Kerstavond GEEN TRAINING	
53	29-12	Oliebollenloop	31-12	Oudjaarsavond GEEN TRAINING	