

Schema Thofrunning Q1 Januari, Februari, Maart 2016



Gem. Tempo 7:00 6:30 6:00 5:30 5:00 4:30

D groep
C groep
B groep
A groep



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

Week	Dinsdag	Donderdag	Za/Zo
1	5 - 1 10 x 1 min Max Totaal 60 min	7 - 1 3 x 5 min DL3 Totaal 60 min , vanaf 21.00 uur Nieuwjaarsreceptie	
2	12 - 1 Keuzetraining: Loopscholing of duurloop	14 - 1 60 min DL1 met daarin 10 min DL2	17-1 Ruitenburg Halve 5-10-21,1km
3	19 - 1 50 min DL1 daarna 1 km max	21 - 1 3 x 5 min DL3 hersteltempo DL2	
4	26 - 1 Piramide 2-4-6-4-2 DL3	28 - 1 1 x 15 min DL3 Totaal 60 min Laatste Donderdag	
5	2 - 2 10 x 400 mtr DL3	4 - 2 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 (geen pauze)	
6	9 - 2 Keuzetraining: Loopscholing of duurloop	11 - 2 10 min DL1 40 min DL2 10 min DL1	14-2 Schoorl 21,1-30km
7	16 - 2 3 x 5 min DL3 hersteltempo DL2	18 - 2 60 min DL1 met daarin 10 min DL2	20-2 Midden Delfland 10-21,1km
8	23 - 2 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	25 - 2 60 min Heuveltraining Laatste Donderdag	
9	1 - 3 ALV Geen Training	3 - 3 10 x 1 min Max Totaal 60 min	6-3 CPC Den Haag 5-10-21,1km
10	8 - 3 Keuzetraining: Loopscholing of duurloop	10 - 3 4 x 5 min DL3 hersteltijd 2,5 min	12-3 extra Training 10,5km lopers 14.00 sporthal
11	15 - 3 1 x 15 min DL3 Totaal 60 min	17 - 3 Piramide 2-4-6-4-2 DL3 herstel tempo DL2	20-3 extra Training 10,5km lopers 9.30 sporthal
12	22 - 3 10 min DL1 40 min DL2 10 min DL1	24 - 3 20 min DL1 12 min Max 20 min DL1	26-3 extra Training 10,5km lopers 14.00 sporthal
13	29 - 3 3 x 5 min DL3 Totaal 60 min	31 - 3 60 min Fartlek Laatste Donderdag	3-4 extra Training 10,5km lopers 9.30 sporthal