

# -Schema Thofrunning Q2 April, Mei, Juni 2016



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

D groep  
C groep  
B groep  
A groep



Groepsindeling 2013-2014:

DL1  
DL2  
DL3

- 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	Vrij/Za/Zo
14	5 - 4 60 min DL1	7 - 4 Easy going loop	10-4 Rotterdam Marathon 10,5- 42,2km
15	12 - 4 Herstelloop	14 - 4 60 min DL1 iedere km 30 sec max	
16	19 - 4 3 x 5 min DL3 Totaal 60 min	21 - 4 4 x 5 min DL3 hersteltijd 2,5 min	
17	26 - 4 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3	28 - 4 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1 Laatste donderdag	27-4 Oaseloop 6-10km
18	3 - 5 Piramide 2-4-6-4-2 DL3	5 - 5 Hemelvaartsdag geen training Golden Ten Loop Delft 5 - 10km	5-5 GoldenTenLoop 5-10km
19	10 - 5 10 x 400 mtr DL3	12 - 5 Keuze Trainer	13-5 DiosLenteloop 5-10km
20	17 - 5 Strandtraining vertrek 19.15	19 - 5 10 x 1 min DL3 Totaal 60 min	
21	24 - 5 1 x 15 min DL3 Totaal 60 min	26 - 5 Maaslandse estafetteloop zie thof site	27-5 OmloopVanTerHeide 5-10km
22	31 - 5 2 x 5 min DL3 1 x 10 min DL3 Totaal 70 min	2 - 6 Heuvel training	
23	7 - 6 50 min DL1 daarna 1 km max	9 - 6 Sport en Spelloop 6 - 10 km geen training	10/11-6 Maaslandloop
24	14 - 6 Keuze Trainer	16 - 6 Dropping vertrek 19.15 sporthal	17-6 OranjeloopKwintsheul 5-10km
25	21 - 6 4 x 5 min DL3 herstel tempo DL2	23 - 6 20 min DL1 30 min DL2 20 min DL1	25-6 Thof Triathlon / BBQ (seizoensafsluiting)
26	28 - 6 Broekpolder vertrek 19.30 sporthal	30 - 6 5 km testloop Laatste donderdag	