

Schema Thofrunning Q3 Juli, Augustus, September 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
			2-7 Kadeloop 5-12 km
27	5 - 7 50 min DL1 daarna 1 km max	7 - 7 3 x 5 min DL3 Totaal 60 min	
28	12 - 7 Strandtraining vertrek 19.15 sporthal	14 - 7 Piramide 2-4-6-4-2 DL3	
29	19 - 7 15 min DL3 10 min DL2 5min DL3	21 - 7 Keuze Trainer	
30	26 - 7 10 x 1 min DL3	28 - 7 50 min DL1 iedere km 30 sec max	30-7 VTM loop Maasdijk 5-12km
31	2 - 8 1 x 15 min DL3 Totaal 60 min	4 - 8 Zussen aan Zee Strandtraining vertrek 19.15 sporthal	
32	9 - 8 2 x 5 min DL3 1 x 10 min DL3 Totaal 65 min	11 - 8 3 x 5 min DL2 Totaal 60 min	13-8 Bradelierloop 5-10km
33	16 - 8 Broekpolder vertrek 19.30 sporthal	18 - 8 ANTI-bruggenloop	
34	23 - 8 10 x 2 min DL3	25 - 8 3 x 5 min DL3 2,5 min rust Laatste donderdag	
35	30 - 8 Piramide 2-4-6-6-4-2 DL3	1 - 9 Heuveltraining snelbinder vertrek 19.15 sporthal	
36	6 - 9 3 x 5 min DL3 Totaal 60 min	8 - 9 20 min DL1 12 min max 20 min DL1	
37	13 - 9 15 min DL3 10 min DL2 5 min DL3	15 - 9 4 x 5 min DL3 hersteltempo DL2	
38	20 - 9 Strandtraining vertrek 19.15	22 - 9 60 min DL1 iedere km 30 sec max	24-9 Westlands Mooie 's Gravenzande 5-16.1km 24/25-9 Trainingsweekend Halve van Katwijk 5-10-15-21,1km
39	27 - 9 20 min DL1 30 min DL2 20 min DL1	29 - 9 10 x 400 meter DL3 Laatste donderdag	

