

Schema Thofrunning Q4 Oktober, November, December 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
40	4 - 10 Piramide 3 – 5 – 7 – 5 – 3 DL3	6 – 10 4 x 5 min DL3 hersteltijd 2,5 min	
41	11 – 10 1 x 15 min DL3	13 – 10 10 x 1 min max	
42	18 - 10 2 x 5 min DL3 1 x 10 min DL3 Totaal 70 min	20 – 10 Keuze Trainer	
43	25 - 10 50 min DL1 daarna 1 km max	27 – 10 Duurloop 60 min DL1 Laatste donderdag	30 -10 Etten Leur 10, 21,1 en 42,2km
44	1 – 11 Herstel Training	3 – 11 Baan Training bij Fortuna olv Michel de Maat vertrek sporthal 19.20	
45	8 – 11 15 min DL1 40 min DL2 15 min DL1	10 – 11 3 x 5 min DL3 Totaal 60 min	
46	15 – 11 Locatie Training Vijfsluizen Beneluxtunnel Vertrek sporthal 19.20	17 – 11 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 1 min max	19 – 11 Halve v Monster 5, 10 en 21,1 km
47	22 – 11 4 x 5 min DL3	24 – 11 Piramide 2 – 4 - 6 – 4 – 2 Laatste donderdag	
48	29 – 11 5 km testloop	1 – 12 Sinterklaas Training	
49	6 – 12 Keuze Training: Techniek of Duurloop	8 – 12 4 x 5 min DL3 hersteltempo DL2	
50	13 – 12 10 x 400 meter DL3	15 – 12 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	17 – 12 Linschotenloop 10,5 en 21,1 km
51	20 – 12 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3	22 – 12 10 x 1 min DL3	
52	27 – 12 Keuze Trainer	29 - 12 Oliebollenloop Laatste donderdag	