

# Schema Thofrunning Q1 Januari, Februari, Maart 2017



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

- 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    | 3 – 1   | Duurloop DL1 AB 75min C 70 min D 65min             | 5 – 1     | 4 x 5 min DL3 hersteltijd 2,5 min                  | 8-1 Hoeksenieuwjaarsloop<br>5 en 10 km          |
| 2    | 10 – 1  | Piramide 3 – 5 – 7 – 7 – 5 – 3 DL3                 | 12 – 1    | 10 min DL1 30 min DL2 10min DL1 Nieuwjaarsreceptie |                                                 |
| 3    | 17 – 1  | Circuit training                                   | 19 – 1    | Duurloop 50 min DL1                                | 22-1 Ruitenburg Halve<br>5 , 10 en 21,1 km      |
| 4    | 24 – 1  | Herstel Training                                   | 26 – 1    | 15 minDL1 10 min DL2 5 min DL3                     |                                                 |
| 5    | 31 – 1  | 4 x 5 min DL3 hersteltempo DL2                     | 2 – 2     | Heuveltraining Snelbinder vertrek 19.20 sporthal   |                                                 |
| 6    | 7 – 2   | 10 x 400 meter DL3                                 | 9 – 2     | 50 min DL1 daarna 1 km Max                         |                                                 |
| 7    | 14 – 2  | Keuze Trainer                                      | 16 – 2    | 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1                   | 18-2 Midden Delfland Halve<br>5 , 10 en 21,1 km |
| 8    | 21 – 2  | 3 x 5 min DL3 Totaal 60 min                        | 23 – 2    | 10 x 1 min Max                                     |                                                 |
| 9    | 28 – 2  | Theater School Rotterdam vertrek 19.15<br>sporthal | 2 – 3     | Duurloop DL1 AB 75min C 70 min D 65min             |                                                 |
| 10   | 7 – 3   | ALV geen training                                  | 9 – 3     | Piramide 2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 DL3                 | 12-3 City Pier City<br>10 en 21,1 km            |
| 11   | 14 – 3  | 15 minDL1 10 min DL2 5 min DL3 1 min Max           | 16 – 3    | 2 x 5 min DL3 1 x 10 min DL3                       |                                                 |
| 12   | 21 – 3  | 20 min DL1 12 min Max 20 min DL1                   | 23 – 3    | Keuze Trainer                                      |                                                 |
| 13   | 28 – 3  | 6 x 3 min DL 3                                     | 30 – 3    | 1 x 15 min DL3                                     |                                                 |