

Schema Thofrunning Q2 April, Mei, Juni 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
14	4 – 4	20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	6 – 4	Duurloop DL1 Totaal 60 min	9-4 Rotterdam Marathon 10 en 42,2 km
15	11 – 4	Keuze Trainer	13 – 4	15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3	
16	18 – 4	3 x 5 min DL3	20 – 4	Piramide 3 – 5 – 7 – 7 – 5 – 3 DL3	
17	25 – 4	50 min DL1 daarna 1 km Max	27 – 4	Oase loop 6 en 10 km	
18	2 – 5	Strandtraining vertrek 19.30 sporthal	4 – 5	10 x 400 meter DL3	
19	9 – 5	Duurloop A 75min B 75min C 70min D 65min	11 – 5	Keuze Trainer	12-5 Omloop Ter Heijde 5 en 10 km
20	16 – 5	5 km test loop Thof competitie	18 - 5	Maaslandse Estafetteloop	21-5 1 ^e training Thoffe Trail 9.30 uur Polderpoort
21	23 – 5	10 x 1 min DL3 Totaal 60 min	25 - 5	Golden Tenloop Delft 5 en 10 km	
22	30 – 5	Staelduinsebos vertrek 19.30 sporthal	1 – 6	3 x 5 min DL3 hersteltijd 2,5 min	3-6 Dios Lenteloop Den Hoorn 5 en 10 km
23	6 – 6	15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3	8 – 6	Sport en Spel prestatie loop 6 en 10 km	9/10-6 Maaslandloop
24	13 – 6	Keuze Trainer	15 – 6	Duurloop A 75min B 75min C 70min D 65min	
25	20 – 6	4 x 5 min DL3 hersteltempo DL2	22 – 6	Dropping vertrek 19.15 sporthal	23-6 Oranjeloop Kwintseul 5 en 10 km
26	27 – 6	Piramide 2 – 4 - 6 – 6 - 4 – 2 DL3	29 – 6	2 x 5 min DL3 1 x 10 min DL3	