

Schema Thofrunning Q3 Juli, Augustus, September 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
27	4-7 10 x 1 min DL3 Totaal 60 min	6-7 3 x 5 min DL 3	8-7 Thof Triathlon aansluitend Thof BBQ
28	11-7 Strandtraining vertrek 19.15 sporthal	13-7 Piramide 2 – 4 – 6 – 4 – 2 DL 3	
29	18-7 50 min DL1 daarna 1 km max	20-7 Keuze trainer	
30	25-7 2 x 5 min DL3 1 x 10 min DL3	27-7 Broekpolder vertrek 19.15 sporthal	29-7 VTM-loop 5 en 10 km
31	1-8 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	3-8 10 x 400 meter Max	
32	8-8 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3	10-8 20 min DL1 10 min DL3 20 min DL1	12 – 8 Bradelierloop 5 en 10 km
33	15-8 Locatie training Rozenburg vertrek 19.15 met de fiets en € 2,60 voor de pont	17-8 Duurloop DL1 AB 70 min CD 65 min	20-8 trailtraining Rockanje Vertrek sporthal 9.00 uur
34	22-8 10 x 2 min DL3	24-8 3 x 5 min DL3 hersteltempo DL2	
35	29-8 Keuze Trainer	31-8 10 x 1 min DL3 Totaal 60 min	
36	5-9 Piramide 3 – 5 – 7 – 5 – 3 DL3	7-9 Strandtraining vertrek 19.15 sporthal	
37	12-9 5 km test loop Thof competitie	14-9 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	
38	19-9 4 x 5 min DL 3	21-9 2 x 5 min DL3 1 x 10 min DL3	
39	26-9 Duurloop DL1 AB 75min C 70min D 65min	28-9 10 x 2 min DL3	