

# Schema Thofrunning Q1 Januari Februari Maart 2018



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	2 – 1 3 x 5 min DL3 Totaal 60 min	4 – 1 10 x 1 min Max aansluitend Nieuwjaarsreceptie	7-1 Hoeksnieuwjaarsloop 5 en 10 km
2	9 – 1 Piramide 2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 DL3	11 – 1 4 x 6 min DL3	
3	16 – 1 Keuze Trainer	18 – 1 20 min DL1 10 min DL2 20 min DL1 Totaal 50 min	21-1 Ruitenburg Halve Maassluis 5-10-21,1km
4	23 – 1 Herstelloop Totaal 50 min	25 – 1 10 x 400 meter Max	
5	30 – 1 Duurloop AB 80min C 75 min D 70 min DL1	1 – 2 Benelux tunnel vertrek sporthal 19.15 uur	
6	6 – 2 6 x 4 min DL3	8 – 2 Piramide 3 – 5 – 7 – 7 – 5 – 3 DL3	
7	13 – 2 10 min DL1 40 min DL2 10 min DL1	15 – 2 Keuze Trainer	
8	20 – 2 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 1 min Max Oplopend zonder pauze	22 – 2 20 min DL1 10 min DL2 20 min DL1 Totaal 50 min	24-2 Midden Delfland Halve 10-21,1km Start Maasland
9	27 – 2 2 x 5 min DL2 Totaal 50 min	1 – 3 4 x 5 min DL3 hersteltempo DL2	
10	6 – 3 ALV bij Schietvereniging GEEN TRAINING !!!!	8 – 3 6 x 4 min DL3	11-3 City Pier City Loop 10 en 21,1 km
11	13 – 3 Piramide 3 – 5 – 7 – 7 – 5 – 3 DL3	15 - 3 Duurloop AB 80min C 75 min D 70 min DL1	
12	20 – 3 10 x 2 min DL3	22 -3 10 min DL1 30 min DL2 10 min DL1	
13	27 – 3 4 x 5 min DL3	29 - 3 Piramide 2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 DL3	