

Schema Thofrunning 2025 Q3 2nd

27-jun-25



Basistempo (Nr. groep - min / km): I - 6:00, II - 6:45, III 7:30 en IV en V Pwalk

Locatie, vertrek vanaf Sporthal altijd 19:30

Week	Dinsdag		Donderdag		Za / Zo
27	1-jul	5 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	3-jul	Piramide 1 - 3 - 6 - 3 - 1 min DL3	Kadeloop Schipluiden
28	8-jul	Uurloop 500 meter estafette met 3 of 2 lopers	10-jul	3 x 1 min 2 x 2 min 1 x 3 min DL3	
29	15-jul	Duurloop I 65 min II 55 min III 40 min	17-jul	Hellingloop op verharde ondergrond	
30	22-jul	2 x 2 min + 2 x 4 min DL3	24-jul	Keuze trainer met technische warming-up	Moore DRV Run Maasdijk
31	29-jul	Bloktraining: 10 X 30sDL1, 20sDL2, 10sDL3	31-jul	Duurloop I 70 min II 60 min III 40 min	
32	5-aug	Techniek door Theo aangevuld met keuze trainer	7-aug	5 x 200 en 5 x 300 meter MAX	
33	12-aug	Locatie: Strand (start vanaf Schelpweg)	14-aug	Maaslandse bossen en weilanden	
34	19-aug	1 x 1 + 2 x 2 + 3 x 3 min DL3	21-aug	Keuze loper, kiest trainer	BraDeLier Loop
35	26-aug	10 x 300 meter MAX	28-aug	Piramide 1 -3 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 min DL3	
36	2-sep	Uurloop 500 meter estafette met 3 of 2 lopers	4-sep	5 x 3 min DL3 en totaal 60 min	Houtloop Delft
37	9-sep	Locatie: Broekpolder (start 19:45 va Polderpoort)	11-sep	10 x 400 meter MAX	
38	16-sep	Duurloop I 75 min II 65 min III 40 min	18-sep	5 x 3 min DL3 en totaal 60 min	Rijk Zwaan Loop 's Gravensande
39	23-sep	10 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	25-sep	Steegjes verkenningloop Maasland	