

Trainingsprogramma Starterproject Thof Running Maasland Start 4 januari 2024

	Eigen initiatief	Eigen initiatief
trainer Donderdag 4 januari 2024 Kennismaking + 10x 1 r1	Zondag 7 januari 2024 DL 2x4' r 5	Dinsdag 9 januari 2024 1'2'1'2'1'2'1'r 1
trainer Donderdag 11 januari 2024 5x 2' r2	Zondag 14 januari 2024 2x5' r 3	Dinsdag 16 januari 2024 4x3' r 2
trainer Donderdag 18 januari 2024 4x3' r 2	Zondag 21 januari 2024 1'2'3'4'3'2'1'' r 2	Dinsdag 23 januari 2024 3x4' r1
trainer Donderdag 25 januari 2024 4x4' r 1	Zondag 28 januari 2024 rust	Dinsdag 30 januari 2024 1'2'3'2'1' r 2
trainer Donderdag 1 februari 2024 estafetteloop	Zondag 4 februari 2024 2'4'6'4'2' r 2	Dinsdag 6 februari 2024 4x5' r 1
trainer Donderdag 8 februari 2024 2x10' r 3	Zondag 11 februari 2024 6x2' r 2	Dinsdag 13 februari 2024 12x1' r 1
trainer Donderdag 15 februari 2024 DL 20 min	Zondag 18 februari 2024 3x5' r 3	Dinsdag 20 februari 2024 2'4'6'4'2'4 r 2
trainer Donderdag 22 februari 2024 2'2'4'4'2'2' r = 1/2 tijd	Zondag 25 februari 2024 DL 20 min	Dinsdag 27 februari 2024 rust
trainer Donderdag 29 februari 2024 DL 4 km incl. testloop 1 km	Zondag 3 maart 2024 2'4'6'4'2' r2	Dinsdag 5 maart 2024 2x12' r 4
trainer Donderdag 7 maart 2024 4x 1000 mtr r3 80 %	Zondag 10 maart 2024 Herstelduurloop	Dinsdag 12 maart 2024 2'4'4'2'2'4'4 r = 1/2 tijd
trainer Donderdag 14 maart 2024 DL 1 10'/ DL 3 15'/DL 1 10 min	Zondag 17 maart 2024 rust	Dinsdag 19 maart 2024 1'2'1'2'1'2'1'r 1
trainer Donderdag 21 maart 2024 5x500 mtr 80 % r 2	Zondag 24 maart 2024 Wedstrijd 5 km	Dinsdag 26 maart 2024 Aansluiting bij Thof Running.

R staat voor rusttijd = wandelen.

