Schema Thofrunning 2026 Q4 1st

19-sep-26

Basistempo (Nr. groep - min / km): G1 6:00, G2 6:45, G3 7:30 en IV en V Pwalk Locatie, vertrek vanaf Sporthal altijd 19:30 uur

Week	Dinsdag		Donderdag		Za / Zo	
40			1-okt	DL1 duurloop G1 60 min G2 55 min G3 50 min		
41	6-okt	DL1 10 min DL2 15 min DL3 5 min DL1 15 min	8-okt	DL3 Piramide 1-3-6-5-4-3-2-1 min		
42	13-okt	AVW Maassluis, baantraining	15-okt	Run - Bike - Run Duifpolder wissel elke 500 mtr		
43	20-okt	DL3 3 x 2 min + 2 x 3 min + 1 x 4min	22-okt	Maasland kruispunt (6-5; 5-4; 4-3; 3-2; 2-1 min)	25-okt	Etten-Leur en Droomtijdloop
44	27-okt	Bloktraining: 10 X DL1 30s, DL2 20s, DL3 10s	29-okt	DL1 duurloop G1 70 min G2 65 min G3 50 min		
45	3-nov	DL3 Piramide 2 - 4 - 8 - 4 - 2 min DL3	5-nov	Twee keer 5 x 1 min MAX		
46	10-nov	Vier hellingen Maassluis	12-nov	DL1 10 min DL2 25 min DL1 20 min		
47	17-nov	Rotterdam, parkeren Kapelstraat	19-nov	Keuze trainer	21-nov	Monster
48	24-nov	8 x 2 min MAX	26-nov	DL3 Piramide 1 - 3 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 min	29-nov	Spijkenisse
49	1-dec	Sinterklaas-loop	3-dec	DL3 5 x 3 min en totaal 60 min		
50	8-dec	Uurloop 500 meter estafette met 3 of 2 lopers	10-dec	DL1 50 min	13-dec	Bruggenloop
51	15-dec	Maassluis West/Maasdijk, parkeren AVW	17-dec	6 x 3 min MAX	19-dec	Linschoten
52	22-dec	DL1 10 min DL2 20 min DL1 10 min	24-dec	geen training		
53	29-dec	8 x 200 meter MAX	31-dec	geen training		