

Trainingsschema startersproject Thof Running Maasland, november/december 2012

Training starters/E groep	Aansluiting bij D groep	Eigen initiatief.
Dinsdag 30 okt	Donderdag	Zondag 4 nov
Herstel Duurloop 2x 15 min	rust	DL 3 x 4' r2'
Dinsdag 6 nov	Donderdag	Zondag 11 nov
4x 1000mtr 80% r3	Testloop 5 km	rust
Dinsdag 13 nov	Donderdag	Zondag 18 nov
2'4'6'8'10 r2 DL 2	D groep	DL 1 30 min
Dinsdag 20 nov	Donderdag	Zondag 25 nov.
DL1 10/ DL 3 15/ DL 1 10 min	D groep	5 x 5' DL 2 r3'
Dinsdag 27 nov	Donderdag	Zondag 2 dec
4'8'10'8'4 r=2	rust	Wisselduurloop DL 1 10/DL 3 10/DL 1 10
Dinsdag 4 dec	Donderdag	Zondag 9 dec
DL1 35 min.	Aanpassingsloop (zeker meedoen)	6 x 500 mtr 80 % extensief rust 2 min
Dinsdag 11 dec	Donderdag	Zondag 16 dec
3x 1000 mtr 80 % r3	D groep	rust
Dinsdag 18 dec	Donderdag	Zondag 23 dec
DL in afstand 7 km	D groep	DL 3 x 4' r2'
Dinsdag 25 dec	Donderdag	Zondag 30 dec
1 ^e kerstdag geen training	D groep	DL 1 10/ DL2 15/DL 1 10
Theo van Vliet Frans de Bruin.		