

# Schema Thofrunning Q4 Oktober, November, December 2017



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
40	3-10 3 x 6 min DL3 Totaal 60 min	5-10 Piramide 2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 DL3	8-10 Thoffe Trail Training vertrek sporthal 9.00 uur
41	10-10 4 x 5 min DL3 hersteltempo DL2	12-10 10 min DL1 40 min DL2 10 min DL1	
42	17-10 Duurloop AB 80min C75min D70min	19-10 50 min DL1 daarna 1 km Max	
43	24-10 Locatie Training Rotterdam Theater School vertrek sporthal 19.15 uur	26-10 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 2 min Max	
44	31-10 10 x 400 meter Maximaal	2-11 4 x 6 min DL3	
45	7-11 Piramide 3 – 5 – 7 – 7 – 5 – 3	9-11 20 min DL1 10 min DL2 20 min DL1	12-11 Thoffe Trail te Weert 10 – 15 – 20 – 30 km
46	14-11 Keuze trainer	16-11 3 x 5 min DL3 Totaal 60 min	18-11 Halve van Monster 5,7 – 10,3 – 21,1 km
47	21-11 Heuvel Training	22-11 10 x 2 min DL3	
48	28-11 4 x 6 min DL3 hersteltempo DL2	30-11 Sinterklaas loop	
49	5-12 10 min DL1 30 min DL2 10 min DL1	7-12 Duurloop AB 80min C75min D70min	
50	12-12 2 x 3 min DL3 2 x 6 min DL3	14-12 Keuze Trainer	17-12 Spijkenisse 5 - 10 – 21,1 – 42,2 km
51	19-12 50 min DL1 daarna 1 km Max	21-12 10 x 1 min DL3	
52	26-12 2 <sup>e</sup> Kerstdag GEEN TRAINING	28-12 20 min DL1 10 min DL3 20 min DL1	Oliebollen Race MVV'27