

# Schema Thofrunning Q4 Oktober, November, December 2018



Basistempo: A-groep 5:30 min/km, B-groep 6:00 min/km, C-groep 6:45 min/km, D-groep 7:30 min/km

Week	Dinsdag	Donderdag	Za/Zo
40	2-10 6 x 3 min DL3 Totaal 60 min	4-10 Piramide 2-4-6-4-2 DL3	
41	9-10 Locatie Training Bonte Haas Wateringen vertrek sporthal 19:15	11-10 10 min DL1 30 min DL2 10 min DL1	
42	16-10 10 x 400 mtr Max Totaal 60 min	18-10 5 x 4 min DL3 Totaal 65 min	21-10 extra Training tbv 10km vertrek sporthal 9:30
43	23-10 Duurloop AB 80 min C 75min D 70min	25-10 Keuze Trainer A-groep training bij AVW om 20:00 uur	
44	30-10 Piramide 2-4-6-6-4-2 DL3	1-11 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 1 min Max zonder Pauze	04-11 extra Training tbv 10km vertrek sporthal 9:30 Kralingse Bos + Pannenkoek
45	6-11 5 x 4 min DL3 Totaal 65 min	8-11 10 x 2 min DL3 Totaal 60 min	
46	13-11 6 x 3 min DL3 Totaal 60 min	15-11 20 min DL1 10 min DL2 20 min DL1	18-11 De Ronde Venen Abcoude 10 km
47	20-11 Herstel Training	22-11 Baantraining bij AVW vertrek sporthal 19:15 op de fiets	
48	27-11 3 x 3 min DL3 + 3 x 4 min DL3	29-11 Duurloop AB 80 min C 75min D 70min	
49	4-12 Sinterklaasloop	6-12 Piramide 2-4-6-6-4-2 DL3	
50	11-12 10 x 1 min Maximaal Totaal 60 min	13-12 Keuze Trainer	16-12 Spijkenisse 5-10-21,1-42,2 km
51	18-12 50 min DL1 daarna 1 km max	20-12 10 min DL1 30 min DL2 10 min DL1	
52	25-12 1 <sup>e</sup> Kerstdag GEEN TRAINING	27-12 Kerstdiner verbrandingsloop (LangLangzameDuurloop)	