

# Schema Thofrunning Q4 Oktober, November, December 2019



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	1-10 6 x 3 min DL 3 Totaal 60 min	3-10 10 min DL1 30 min DL2 10 min DL1	6-10 extra Training 6:30/km Vertrek sporthal 9:30uur
41	8-10 10 x 400 meter Max Totaal 60 min	10-10 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 1 min max zonder pauze	13-10 extraTraining 6:30/km Vertrek sporthal 9:30 uur
42	15-10 Duurloop DL1 A 80 min BC 75 min D 70min	17-10 Piramide 2 – 4 – 6 – 4 – 2 DL3	20-10 extraTraining 6:30/km Vertrek sporthal 9:30 uur
43	22-10 3 x 3 min DL3 + 2 x 4 min DL 3	24-10 2 x 4 min + 2 x 5 min DL3	27-10 extraTraining 6:30/km Vertrek sporthal 9:30 uur
44	29-10 Locatie Training Rotterdam Vertrek sporthal 19:30 uur	31-10 10 x 2 min DL3	3-11 extraTraining 6:30/km Vertrek sporthal 9:30 uur
45	5-11 50 min DL1 daarna 1 km Max	7-11 20 min DL1 10 min DL2 20 min DL1	10-10 Vulcaanloop Fortuna Vlaardingen 10 en 21,1km Vertrek sporthal: 13:00 uur
46	12-11 Herstel Training	14-11 6 x 3 min DL 3 Totaal 60 min	
47	19-11 Piramide 2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 DL3	21-11 Baantraining AVW Vertrek sporthal 19:30 uur	
48	26-11 Duurloop DL1 A 80 min BC 75 min D 70min	28-11 3 x 3 min DL3 + 2 x 4 min DL 3	
49	3-12 Sinterklaasloop	5-12 10 min DL1 40 min DL2 10 min DL1	8 – 12 Bruggenloop Vertrek sporthal 14:00 uur
50	10-12 2 x 2 min + 3 x 3 min + 2 x 4 min DL3	12-12 50 min DL1 daarna 1 km Max	14-12 Meeuwen Makrelenloop
51	17-12 15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 1 min max zonder pauze	19-12 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	22-12 Linschoten Loop Vertrek sporthal 11:30 uur
52	24-12 Kerstavond GEEN TRAINING	26-12 2 <sup>e</sup> Kerstdag GEEN TRAINING	
1	31-12 Oudjaarsavond GEEN TRAINING	2-1 Happy New Year Loop	