

Schema Thofrunning Q1 Januari Februari Maart 2020



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
1	31 – 12 Oudjaarsavond GEEN Training	2 -2 Happy New Year Loop	Hoekse Nieuwjaarsloop 5-10 km Vertrek sporthal 9:45 u
2	7 – 1 3 x 2 min DL3 + 2 x 3 min DL3 Totaal 60 min Aansluitend Nieuwjaars Receptie in de sporthal	9 – 1 10 x 400 meter Max Let op goed herstel tussendoor !!!	
3	14 – 1 Duurloop DL1 AB 80min C 75min D 70min	16 – 1 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	19-1 Ruitenburg Halve Maassluis 5-10-21,1 km Vertrek sporthal 11:45 u
4	21 – 1 Herstelloop	23 -1 3 x 3 min DL3 + 2 x 4 min DL3	
5	28 – 1 Blok Training bestaande uit 3 blokken 1 blok is 5 x 1 min (30s DL1 20s DL2 10s Max)	30 – 1 Duurloop DL1 AB 80min C 75min D 70min	
6	4 – 2 Locatietraining Delft Vertrek sporthal 19:30 u	6 – 2 Piramide 2 – 4 – 6 – 4 – 2	
7	11 – 2 2 x 2 min + 3 x 3 min + 1 x 4 min DL3	13 – 2 50 min DL 1 daarna 1 km max	16-2 Midden Delfland Halve Maasland 10-21,2km
8	18 – 2 3 x 2 min DL3 + 2 x 3 min DL3 Totaal 60 min	20 – 2 10 min DL1 40 min DL2 10 min DL1	
9	25 – 2 10 x 2 min DL3	27 – 2 Keuze Trainer	
10	3 – 3 ALV GEEN TRAINING Alle Thof leden zijn uitgenodigd !!!	5 – 3 Lokatietraining Maeslantkering Hoek van Holland Vertrek sporthal 19:30 uur	
11	10 – 3 Keuze Trainer	12 – 3 Blok Training bestaande uit 3 blokken 1 blok is 5 x 1 min (30s DL1 20s DL2 10s Max)	
12	17 – 3 Duurloop DL1 AB 80min C 75min D 70min	19 – 3 5 x 2 min DL3 Totaal 60 min	21-3 Ruitenburg Halve Westland Naaldwijk 5 – 10 - 21,1 km + wandeltochten
13	24 – 3 Piramide 2 – 4 – 6 – 4 – 2	26 – 3 Keuze Trainer	
14	31 – 3 5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	2 – 4 10 min DL1 30 min DL2 10 min DL1	5-4 Rotterdam Marathon