

# Schema Thofrunning Q3 Juli, Augustus, September 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		
27	30-6	Keuze Trainer	2-7	3 x 1 min DL3 en 3 x 2 min DL3 en 2 x 3 min DL3	
28	7-7	3 x 2 min DL3 + 3 x 3 min DL3	9-7	5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	
29	14-7	20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	16-7	8 x 400 meter MAX Tussendoor GOED HERSTELLEN	
30	21-7	Polderpoort Start Training 19:45 uur	23-7	20 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 1 min MAX zonder pauze	
31	28-7	5 x 3 min DL3	30-7	Fartlek Training	
32	4-8	Piramide 1 – 3 – 5 – 3 – 1 min DL3	6-8	3 x 4 min DL3 Totaal 60 min	
33	11-8	8 x 2 min DL3 , 2 min herstel	13-8	Duurloop 70 min DL1	
34	18-8	3 x 2 min DL3 + 3 x 3 min DL3	20-8	50 min DL1 daarna 1 km MAX	
35	25-8	Duurloop 70 min DL1	27-8	10 x 1 min DL3 Totaal 60 min	
36	1-9	10 min DL1 30 min DL2 10 min DL1	3-9	Strand Training vertrek sporthal 19:30 uur	
37	8-9	3 x 3 min DL3 + 2 x 4 min DL3	10-9	Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	
38	15-9	Fartlek Training	17-9	10 min DL1 12 min MAX 10 min DL1	
39	22-9	Duurloop AB 75 min C 70 min D 65 min DL1	24-9	5 x 1 min DL3 + 5 x 2 min DL3	
40	29-9	Keuze Trainer	1-10	6 x 3 min DL3	