

Schema Thofrunning Q4 oktober, november, december 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
40	29-9 Keuze Trainer	1-10 6 x 3 min DL3	4/10 THOF 10 km 9.30 uur ODO
41	6-10 Herstel Training	8-10 5 x 1 min DL3 + 5 x 2 min DL3	
42	13-10 Piramide 2 – 4 – 6 – 4 – 2 min DL3	15-10 Duurloop A 80 min BC 75 min D 70 min DL1	
43	20-10 3 x 3 min DL3 + 2 x 4 min DL3	22-10 4 x 4 min DL3 Totaal 60 min	
44	27-10 10 x 400 mtr MAX let op GOED herstel!	29-10 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	
45	3-11 50 min DL1 daarna 1 km MAX	5-11 Baan Training AVW Vertrek Sporthal 19:30	
46	10-11 6 x 3 min DL3 Totaal 60 min	12-11 3 x 3 min DL3 + 2 x 4 min DL3	
47	17-11 Duurloop A 80 min BC 75 min D 70 min DL1	19-11 10 x 2 min DL3 2 min herstel	
48	24-11 4 x 4 min DL3 Totaal 60 min	26-11 Keuze Trainer	
49	1-12 20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	3-12 Sinterklaas Training	
50	8-12 12 x 1 min DL3 Totaal 60 min	10-12 Piramide 1 – 3 – 5 – 5 – 3 – 1 min DL3	
51	15-12 3 x 3 min DL3 + 2 x 4 min DL3	17-12 Duurloop A 80 min BC 75 min D 70 min DL1	
52	22-12 3 x 2 min + 3 x 3 min + 1 x 4 min DL3	24-12 Kerstavond GEEN TRAINING	
53	29-12 Kerstdiner verbrandingsloop	31-12 Oudjaarsdag GEEN TRAINING	