

Schema Thofrunning Q1 Januari, Februari, Maart 2021



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	05-jan	6 x 3 min DL3 Totaal 60 min	07-jan	5 x 1 min DL3 + 5 x 2 min DL3	
2	12-jan	Piramide 1 - 3 - 5 - 5 - 3 - 1 min DL3	14-jan	4 x 4 min DL3	
3	19-jan	Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	21-jan	Keuze Trainer	
4	26-jan	10 x 400 meter Max	28-jan	20 min DL1 20 min DL2 20 min DL1	
5	02-feb	6 x 3 min DL3	04-feb	Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 DL3	
6	09-feb	5 x 1 min DL3 + 5 x 2 min DL3	11-feb	Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	
7	16-feb	50 min DL1 + 1 km Max	18-feb	10 x 2 min DL 3	
8	23-feb	Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 DL3	25-feb	10 min DL1 30 min DL2 10 min DL1	
9	02-mrt	Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	04-mrt	6 x 3 min DL3	
10	09-mrt	Blok Training bestaande uit 3 blokken , 1 blok is 5 x 1 min (30s DL1 20s DL2 10s Max)	11-mrt	5 x 2 min DL2. Totaal 60 min	
11	16-mrt	4 x 4 min DL3	18-mrt	Piramide 1 - 3 - 5 - 5 - 3 - 1 min DL3	
12	23-mrt	3 x 2 min + 3 x 3 min DL3	25-mrt	Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	
13	30-mrt	Keuze Trainer	01-apr	10 x 400 meter Max	

