

# Schema Thofrunning Q2 April, Mei, Juni 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
13	30-mrt	Keuze Trainer	01-apr	10 x 400 meter Max	Pasen
14	06-apr	5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	08-apr	4 x 4 min DL3	
15	13-apr	Piramide 1 -3 - 5 - 3 - 1 DL3	15-apr	3 x 3 min en 2 x 4 min DL3	
16	20-apr	Blok Training bestaande uit 3 blokken , 1 blok is 5 x 1 min (30s DL1 20s DL2 10s Max)	22-apr	Keuze Trainer	
17	27-apr	Koningsdag Indien Training: Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	29-apr	5 x 1 min DL3 en 5 x 2 min DL3	
18	04-mei	10 min DL1. 30 min DL2 10 min DL1	06-mei	5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	
19	11-mei	3 x 3 min en 2 x 4 min DL3	13-mei	Hemelvaartsdag	
20	18-mei	20 min DL1. 20 min DL2. 20 min DL1	20-mei	Blok Training bestaande uit 3 blokken , 1 blok is 5 x 1 min (30s DL1 20s DL2 10s Max)	Pinksteren
21	25-mei	15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 1 min Max, zonder Pauze	27-mei	Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	
22	01-jun	5 x 1 min DL3 + 5 x 2 min DL3	03-jun	Piramide 1 - 3 - 5 - 3 - 1 DL3	
23	08-jun	5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	10-jun	Sport en Spel Indien Training: 5 km Testloop	
24	15-jun	10 x 2 min DL3	17-jun	50 min DL1 daarna 1 km MAX	
25	22-jun	Strand Training Vertrek Sporthal 19:30u	24-jun	6 x 3 min DL3	
26	29-jun	Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	01-jul	5 x 1 min DL3 en 5 x 2 min DL3	

