

Schema Thofrunning Q2 2022



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
14	05-apr 10 min DL1 20 min DL2 10 min DL1	07-apr 3 x 3 min + 2 x 4 min DL3	10/4 Rotterdam Marathon
15	12-apr 2 x 2 min + 3 x 3 min DL3	14-apr Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	
16	19-apr Strand Training vertrek sporthal 19:30	21-apr 3 x 2 min + 3 x 3 min DL3	
17	26-apr 50 min DL1 daarna 1 km MAX	28-apr Keuze Trainer	27/4 oase-loop
18	03-mei 10 x 400 meter MAX Let op GOED HERSTEL!!!	05-mei 5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	8/5 Meijndel vertrek sporthal 9:00 uur
19	10-mei Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	12-mei Duurloop AB 80 min C 75 min D 70 min	
20	17-mei ALV Schietvereniging Doelstraat 52 20.00u Iedereen is van harte uitgenodigd.	19-mei SocialRun Bezoek vanuit Helevoetsluis	22/5 Ruitenburg Halve Maassluis
21	24-mei Maaslandse estafette loop	26-mei Hemelvaartsdag. Golden Tenloop Delft	
22	31-mei Keuze Trainer	02-jun 5 x 2 min DL2 Totaal 60 min	
23	07-jun 5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	09-jun Sport en spel Prestatieloop 6 en 10 km	10/11-6 Maaslandloop
24	14-jun Duurloop AB 80 min C 75 min D 70 min	16-jun 3 x 3 min + 2 x 4 min DL3	
25	21-jun Dropping	23-jun 10 x 2 min DL3.	
26	28-jun Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	30-jun Strand Training vertrek sporthal 19:30	

