

Schema Thofrunning Q1 Januari, Februari, Maart 2019



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	1-1	Nieujaarsdag GEEN TRAINING	3-1	Piramide 2 – 4 – 6 – 4 – 2 DL3 Aansluitend Nieujaars receptie in de sporthal	
2	8-1	10 x 400 meter Max Let op: Tussen door GOED herstellen!!!	10-1	Duurloop AB 80 min C 75 min D 70 min DL1	
3	15-1	6 x 3 min DL3	17-1	20 min DL1 10 min DL2 20 min DL1 Totaal 50 min	20-1 Ruitenburg Halve Maassluis 5-10-21,1km
4	22-1	Herstelloop Totaal 50 min	24-1	6 x 4 min DL3	
5	29-1	Bloktraining 60min DL1 met iedere 5 min 30 sec MAX	31-1	2 x 3 min DL3 + 2 x 4 min DL3 + 2 x 5 min DL3 A-groep van AVW te gast bij Thof	
6	5-2	Duurloop AB 80 min C 75 min D 70 min DL1	7-2	10 x 2 min DL3 Totaal 60 min	
7	12-2	Piramide 2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 DL3	14-2	10 min DL1 40 min DL2 10 min DL1	17-2 Pilates Clinic NTO-zaal van 10:00 tot 11:00 uur
8	19-2	ALV GEEN TRAINING AlleThof leden zijn uitgenodigd	21-2	20 min DL1 10 min DL2 20 min DL1 Totaal 50 min	23-2 Midden Delfland Halve 10-21,1km
9	26-2	2 x 5 min DL2 Totaal 50 min	28-2	15 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 1minMax ZonderPauze (A-groep naar AVW start training 20.00 uur)	
10	5-3	Keuze Trainer	7-3	10 x 400 meter Max Let op:Tussen door GOED herstellen!!!	
11	12-3	Locatie Training Rotterdam Vertrek Sporthal 19:30 uur	14-3	6 x 3 min DL3	
12	19-3	6 x 1 min DL3 + 4 x 2 min DL3	21-3	20 min DL1 10 min DL2 20 min DL1 Totaal 50 min	23-3 Ruitenburg Halve Westland 10-21,1km
13	26-3	50 min DL1 daarna 1 km Max	28-3	Baan Training bij AVW Vertrek Sporthal 19:30	