

# Schema Thofrunning Q3 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
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	
27	06-jul	Piramide 1 -3 - 5 - 3 - 1 DL3	08-jul	20 min DL1. 20 min DL2. 20 min DL1	11-7 5/10km Testloop vertrek 10:00 uur ODO
28	13-jul	Keuze Trainer	15-jul	Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	
29	20-jul	Strand Training Vertrek Sporthal 19:30 uur	22-jul	Blok Training bestaande uit 3 blokken , 1 blok is 5 x 1 min (30s DL1 20s DL2 10s Max)	
30	27-jul	10 min DL1. 30 min DL2 10 min DL1	29-jul	3 x 3 min en 2 x 4 min DL3	
31	03-aug	Run Bike Run , neem je fiets mee	05-aug	Piramide 1 -3 - 5 - 3 - 1 DL3	
32	10-aug	Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	12-aug	Keuze Trainer	
33	17-aug	10 x 400 meter Max	19-jul	Staelduinse Bos Vertrek Sporthal 19:30 uur	
34	24-aug	5 x 1 min DL3 en 5 x 2 min DL3	26-aug	1,5 uurloop in duo's	
35	31-aug	3 x 3 min en 2 x 4 min DL3	02-sep	5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	
36	07-sep	Neem een loper mee, anders niet welkom	09-sep	Duurloop DL1 AB 80min C 75 min D 70 min	
37	14-sep	Pallas Hellevoetsluis Vertrek Sporthal volgt	16-sep	10 x 2 min DL3	
38	21-sep	50 min DL1 daarna 1 km MAX	23-sep	4 x 4 min DL3	
39	28-sep	5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	30-sep	Keuze Trainer	