

# Schema Thofrunning Q4 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
40	05-okt	Piramide 1 - 3 - 5 - 3 - 1 min DL3	07-okt	5 x 1 min DL3 + 5 x 2 min DL3	
41	12-okt	Duurloop AB 80min C 75min D 70min DL1	14-okt	5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	
42	19-okt	3 x 3 min + 2 x 4 min DL3	21-okt	Keuze Trainer	24-10 Rotterdam Marathon 42,2km
43	26-okt	50 min DL1 daarna 1 km Max	28-okt	Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	
44	02-nov	10 x 400meter Max Let op GOED herstel !!!	04-nov	Duurloop AB 80min C 75min D 70min DL1	
45	09-nov	10 min DL1. 30 min DL2 10 min DL1	11-nov	12 x 1 min DL3	
46	16-nov	Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	18-nov	3 x 3 min + 2 x 4 min DL3	20-11 Monster 21,1km 10,2km 5,7km
47	23-nov	5 x 1 min DL3 + 5 x 2 min DL3	25-nov	20 min DL1. 20 min DL2 20 min DL1	28-11 Spijkenisse 42,2km 21,1km 10km 5km
48	30-nov	Keuze Trainer	02-dec	Sinterklaas Loop (Hij komt, hij komt)	
49	07-dec	Duurloop AB 80min C 75min D 70min DL1	09-dec	10 x 2 min DL3	
50	14-dec	5 x 3 min DL3 Totaal 60min	16-dec	Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	
51	21-dec	3 x 3 min + 2 x 4 min DL3	23-dec	5 x 1 min DL3 + 5 x 2 min DL3	
52	28-dec	Kerstdiner verbrandingsloop	30-dec	Oudjaarsloop (Laatste training 2021)	

