

Schema Thofrunning Q1 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
1	04-jan 3 x 3 min + 2 x 4 min DL3	06-jan Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	
2	11-jan 5 x 3 min DL3. Max 60 min	13-jan Keuze Trainer	16-1 Ruitenburg Halve Maassluis 21,1 10 en 5 km
3	18-jan 50 min DL1 +1 km Max	20-jan 5 x 1 min + 5 x 2 min DL3	
4	25-jan Duurloop AB 80 min C 75 min D 70 min	27-jan 4 x 4 min DL3	
5	01-feb 10 x 400 meter MAX Let op GOED herstel !!!	03-feb 5 x 3 min DL3	
6	08-feb 20 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 1 min MAX opbouwen zonder pauze	10-feb 20 min DL1. 20 min DL2 20 min DL1	13-2 Midden Delfland Halve 21,1 en 10 km
7	15-feb Keuze Trainer	17-feb 3 x 3 min + 2 x 4 min DL3	
8	22-feb Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	24-feb Duurloop AB 80 min C 75 min D 70 min	
9	01-mrt 10 min DL1 30 min DL2. 10 min DL1	03-mrt 10 x 2 min DL3	
10	08-mrt 3 x 2 min + 3 x 3 min DL3	10-mrt 4 x 4 min DL3	
11	15-mrt Duurloop AB 80 min C 75 min D 70 min	17-mrt Piramide 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min DL3	
12	22-mrt 5 x 3 min DL3. Max 60 min	24-mrt Keuze Trainer	26-3 Westlandse Halve Marathon 21,1 10 en 5 km
13	29-mrt 5 x 2 DL2. Totaal 60 min	31-mrt 5 x 1 min + 5 x 2 min DL3	

