

Schema Thofrunning Q3 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		
27	05-jul	5 x 3 min DL3	07-jul	3 x 2 min + 3 x 3 min DL3	
28	12-jul	20 min DL1 1 KM MAX 20 MIN DL1	14-jul	Keuze Trainer	16-7 Ruitenburg Run Maasdijk 5-10km
29	19-jul	5 x 2 min DL2. Totaal 60 min	21-jul	Piramide 1 -3 - 5 - 3 - 1 min DL3	
30	26-jul	Strandtraining vertrek sporthal 19:30	28-jul	Duurloop AB 70 min C 65 min D 60 min DL1	
31	02-aug	10 x 400 meter MAX. Denk aan GOED herstel !!!	04-aug	5 x 3 min DL3	
32	09-aug	5 x 1 min DL3 + 5 x 2 min DL 3	11-aug	40 min DL1 + 1 km MAX daarna uitlopen	13-8 Bradelier loop 5-10km
33	16-aug	Herstelloop	18-aug	15 min DL1 3 KM MAX 15 min DL1	
34	23-aug	Duurloop AB 70 min C 65 min D 60 min DL1	25-aug	Staelduinsebos vertrek sporthal 19:30	
35	30-aug	Piramide 1 -3 - 5 - 3 - 1 min DL3	01-sep	20 DL1 20 min DL2 20 min DL1	3-9 Thof 25+2 Party
36	06-sep	Keuze Trainer	08-sep	3 x 2 min + 3 x 3 min DL3	
37	13-sep	10 min DL1 5 KM MAX 10 min DL1	15-sep	20 min DL1 10 min DL2 5 min DL3 zonder pauze	
38	20-sep	3 x 2 min + 3 x 3 min DL3	22-sep	5 x 2 min DL2 Totaal 60 min	24-9 Rijk Zwaan loop 5km+10EM
39	27-sep	50 min DL1 + 1 km Max	29-sep	1,5 uurloop in duo's. Info volgt via Thofsite	

