

Schema Thofrunning 2026 Q2 1st

29-mrt-26



Basistempo (Nr. groep - min / km): I - 6:00, II - 6:45, III 7:30 en IV en V Power walk. Locatie, vertrek altijd 19:30 uur.

Week	Din		Don		Za / Zo
14			2-apr	D1 Duurloop G1 70 min; G2 60 min; G3 50 min	
15	7-apr	Maasland kruispunt (6-5; 5-4; 4-3; 3-2; 2-1 min)	9-apr	3 x 2 min DL3 Totaal 60 min	12 apr MRdam
16	14-apr	Loc: Broekpolder (park PP/Watersportweg)	16-apr	D3 Piramide 2 x 1; 2 x 2 ; 2 x 3; 2 x 2 ; 2 x 1 min	
17	21-apr	D1 Duurloop G1 70 min; G2 60 min; G3 50 min	23-apr	Run - Bike - Run Duifpolder wissel 500 mtr	
18	28-apr	Blok: 2 x 5 min(DL1 30s; DL2 20s; DL3 10s)	30-apr	D1 Duurloop G1 70 min; G2 60 min; G3 50 min	
19	5-mei	Loc: Strand (park Schelpweg)	7-mei	4 x 3 min DL3 en totaal 60 min	8 mei Ter Heide
20	12-mei	Keuze trainer, bij voorkeur gemixte groepen	14-mei	Geen training	14 mei Golden Ten
21	19-mei	Hellingen Maassluis	21-mei	10 x 200 meter MAX	23 mei Dios Lenteloop
22	26-mei	Maaslandse estafette (drie of viertallen)	28-mei	D1 Duurloop G1 65 min; G2 55 min; G3 50 min	
23	2-jun	2 x 1 + 2 x 2 + 2 x 3 min DL3	4-jun	Techniek Theo, groep 3, 1 en 2 keuze trainer	6 juni Sport&Spel
24	9-jun	Loc: Brielle (park AH Trolaverweg)	11-jun	D1 Duurloop G1 70 min; G2 60 min; G3 50 min	
25	16-jun	10 x 300 meter MAX	18-jun	Loc: Strand (park Schelpweg)	
26	23-jun	5 x 3 min DL3 Totaal 60 min	25-jun	500 mtr uurloop, estafette met 3 of 2 lopers	27 juni Oranjeloop Kwintsheul
27	30-jun	D1 Duurloop G1 70 min; G2 60 min; G3 50 min	2-jul	D1 Duurloop G1 75 min; G2 65 min; G3 55 min	