

Schema Thofrunning 2026 Q3 1st

29-jun-26



Basistempo (Nr. groep - min / km): I - 6:00, II - 6:45, III 7:30 en IV en V Pwalk

Locatie, vertrek vanaf Sporthal altijd 19:30 u

Week	Dinsdag		Donderdag		Za / Zo
27			2-jul	D3 piramide 1 - 3 - 6 - 3 - 1 min	Kadeloop Schipluiden
28	7-jul	Locatie: Strand (start vanaf Schelpweg)	9-jul	D3 interval 3 x 1 min 2 x 2 min 1 x 3 min	
29	14-jul	D1 duurloop G1 70 min; G2 60 min; G3 50 min	16-jul	Hellingen Maassluis	
30	21-jul	D3 interval 2 x 2 min + 2 x 4 min	23-jul	Keuze trainer	Moore DRV Run Maasdijk
31	28-jul	Bloktraining: 10 X DL1 30s, DL2 20s, DL3 10s	30-jul	DL1 duurloop G1 70 min G2 60 min G3 50 min	
32	4-aug	Keuze trainer	6-aug	Vrije invulling, geen trainer	
33	11-aug	Run - Bike - Run Duifpolder wissel 500 mtr	13-aug	Kerkepad of Doelpad	
34	18-aug	Vrije invulling, geen trainer	20-aug	Techniek Theo, groep 3, 1 en 2 keuze trainer	BraDeLier Loop
35	25-aug	Max 10 x 300 meter	27-aug	D3 Piramide 1 -3 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 min	
36	1-sep	Uurloop 500 meter estafette met 3 of 2 lopers	3-sep	DL3 5 x 3 min en totaal 60 min	Houtloop Delft
37	8-sep	Locatie: Broekpolder (start 19:45 va Polderpoort)	10-sep	Max 10 x 400 meter	
38	15-sep	DL1 duurloop G1 75 min G2 65 min G3 50 min	17-sep	DL3 5 x 3 min en totaal 60 min	
39	22-sep	DL1 10 min DL2 20 min DL1 20 min	24-sep	Vrije invulling	Rijk Zwaan Loop 's Gravenzande
40	29-sep	Maasland kruispunt (6-5; 5-4; 4-3; 3-2; 2-1 min)	1-okt		