THOR RECREATIE BAANSCHEMA WOENSDAGAVONDEN Januari 2026

Loop, na het verzamelen, eerst met je groep 2 rondes in. *Vervolgens*:

1. Losmaakoefeningen van top tot teen
2. Basis loopscholing als tripling/skipping/kaatsen/hakken-bil/aansluitpas etc **en/of**
3. Core stability oefeningen **en/of**
4. Loopvormen met bijvoorbeeld speedladder – hekjes – pilonnen etc
5. Afsluiten met max 3 steigerungs tot max 100 meter en pas daarna het schema beginnen!!!

	Woe 7 jan	Woe 14 jan	Woe 21 jan	Woe 28 jan
			harder	
A	400m inlopen	400m inlopen	1200m inlopen	1200m inlopen
	3x (200-400-200-1000)m P 200m SP 400m	4x 400m P 200m SP 400m	2x (300-500-1000-400-200)m P 200m SP 400m	4x 200m P 100m SP 200m
		4x 800m P 200m SP 400m		4x 400m P 200m SP 400m
		3x 200m P 100m		4x 600m P 200m
	intensiteit: 90%	intensiteit: 90%	intensiteit: 95%	intensiteit: 95%
	intensief: 5400m, totaal: 5800m	intensief: 5400m, totaal: 5800m	intensief: 4800m, totaal: 6000m	intensief: 4800m, totaal: 6000m
B	400m inlopen	400m inlopen	1200m inlopen	1200m inlopen
	3x (200-400-200-900)m P 200m SP 400m	3x 400m P 200m SP 400m	2x (300-400-1000-400-200)m P 200m SP 400m	3x 200m P 100m SP 200m
		4x 800m P 200m SP 400m		4x 400m P 200m SP 400m
		4x 200m P 100m		4x 600m P 200m
	intensiteit: 90%	intensiteit: 90%	intensiteit: 95%	intensiteit: 95%
	intensief: 5100m, totaal: 5900m	intensief: 5200m, totaal: 5600m	intensief: 4600m, totaal: 5800m	intensief: 4600m, totaal: 5800m
C	400m inlopen	400m inlopen	800m inlopen	800m inlopen
	3x (200-400-200-700)m P 200m SP 400m	3x 400m P 200m SP 400m	2x (200-400-800-400-200)m P 200m SP 400m	3x 200m P 100m SP 200m
		3x 800m P 200m SP 400m		4x 400m P 200m SP 400m
		4x 200m P 100m		3x 600m P 200m
	intensiteit: 90%	intensiteit: 90%	intensiteit: 95%	intensiteit: 95%
	intensief: 4500m, totaal: 4900m	intensief: 4400m, totaal: 4800m	intensief: 4000m, totaal: 4800m	intensief: 4000m, totaal: 4800m
D	400m inlopen	400m inlopen	800m inlopen	800m inlopen
	3x (200-300-200-600)m P 200m SP 400m	3x 400m P 200m SP 400m	2x (200-300-800-300-200)m P 200m SP 400m	3x 200m P 100m SP 200m
		4x 600m P 200m SP 400m		3x 400m P 200m SP 400m
		2x 200m P 100m		3x 600m P 200m
	intensiteit: 85%	intensiteit: 85%	intensiteit: 85%	intensiteit: 85%
	intensief: 3900m, totaal: 4300m	intensief: 4000m, totaal: 4400m	intensief: 3600m, totaal: 4400m	intensief: 3600m, totaal: 4400m
E	400m inlopen	400m inlopen	800m inlopen	800m inlopen
	3x (100-300-200-500)m P 200m SP 400m	3x 400m P 200m SP 400m	2x (100-300-600-300-200)m P 200m SP 400m	2x 200m P 100m SP 200m
		3x 600m P 200m SP 400m		2x 400m P 200m SP 400m
		2x 200m P 100m		3x 600m P 200m
	intensiteit: 85%	intensiteit: 85%	intensiteit: 85%	intensiteit: 85%
	intensief: 3300m, totaal: 3700m	intensief: 3400m, totaal: 3800m	intensief: 3000m, totaal: 3800m	intensief: 3000m, totaal: 3800m

	Richttempo inlopen ±				
	A: 5.30/km	**B: 6.15/km**	**C: 6.45/km**	**D: 7.30/km**	**E: 8.00/km**
	Richttempo intensief±				
	A: Zie overzicht	**B: Zie overzicht**	**C: Zie overzicht**	**D: Zie overzicht**	**E: Zie overzicht/in overleg**

*) Zie voor de bij de intensiteit behorende tempo's het overzicht 'richttempo's baan'