

## Hardloopschema najaar 2023.

Woensdagen 30 minuten warming up incl. loopscholing + dynamisch rekken / strekken

Zaterdagen Inlopen + oefeningen onderweg + dynamisch rekken / strekken

Na afloop training Cooling down + statisch rekken / strekken

### Week 44 (30-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 / 60 min / 20-10-20-10

10 km Duurloop 1 / 2 / 50 min / 20-5-20-5

Wo. Halve Tempotraining 200-300-200 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km Tempotraining 100-200-300 / P=200 / T=10 km / 30 min

Za. Halve **Verkennen route Springendalloop / 10 km** Start training 15.00 uur !!

10 km **Verkennen route Springendalloop / 5 km** Start training 15.00 uur !!

### Week 45 (06-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Heuveltraining Stobbenkamp

10 km Idem

Za. Halve **Springendalloop (géén training!)**

10 km **Springendalloop (géén training!)**



### Week 46 (13-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Tempotraining / 200-300-400

10 km Tempotraining / 200-100-300

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 8 km / vlak

#### Week 47 (20-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 / 50 min / 20-20-10

10 km Duurloop 1 / 2 / 45 min / 15-20-10

Wo. Halve Pyramideloopt: 100-200-300-400-500-600 - 500-400-300-200-100

10 km Idem **Voor beide geldt: P=200 / T=10 km**

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak

#### Week 48 (27-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Training: fietspad / trapjes / tunnel / achtjes

10 km Training: fietspad / trapjes / tunnel / achtjes

Za. Halve Fartlektraining / 70 min / **incl. 5 min in- / en 5 min uitlopen**

10 km Fartlektraining / 50 min / **incl. 5 min in- / en 5 min uitlopen**

#### **Zondag Snertloop De Lutte**





Week 49 (04-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Tempotraining 300-400-300 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km Tempotraining 200-300-200 / P=200 / T=10 km / 30 min

Za. Halve Climaxloop 12 km / 3 km DL1 / 3 km DL2 / 3 km in TDL / 3 km in 10 km tempo

10 km Climaxloop 9 km/ 2 km DL1 / 3 km DL2 / 2 km TDL / 2 km in 10 km tempo

Week 50 (11-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve 400-500-400

10 km 300-400-300

Za. Halve DL1 / 14 km / heuvelachtig

10 km DL 1 / 8 km/ heuvelachtig

**Zondag Step One Loop in Borne**

Week 51 (18-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Fietspad Kuiperberg

10 km idem

Za. Halve DL 1 / 15 km / heuvelachtig

10 km DL 1 / 9 km / heuvelachtig

Week 52 (25-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Tempotraining 500-400-300 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km Tempotraining 400-300-200 / P=200 / T=10 km / 30 min

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak



Week 01 (01-01) **Nieuwjaarsdag**

Ma. Halve Duurloop 1/ 55 min

10 km Duurloop 1/ 45 min

Wo. Halve 300-400-500 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km 200-300-400 / P=200 / T=10 km / 30 min

Za. Halve Koscloop 5-10 km + **na afloop nieuwjaarsreceptie OLC'93**

10 km Koscloop 5-10 km + **na afloop nieuwjaarsreceptie OLC'93**

**Einde schema**

**De TC wenst jullie veel plezier en succes! En alvast fijne Feestdagen.**



**Wedstrijden/Clubevenementen:**

Zaterdag 11 nov. Springendalloop 5-10-15 km

Zondag 3 dec. Snertloop De Lutte

Zondag 17 dec. Step One Loop Borne 5-10-21,1 km

Zaterdag 6 jan. 2024 KOSC loop 5-10 km + nieuwjaarsreceptie