

# Hardloopschema van ma. 29 april t/m za. 27 juli 2024.

Naast de routes op zaterdag voor de 10 km- en halve marathongroep, wordt er standaard ook een route van 5 km opgenomen op de site.

## Week 18 (29-4)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Engels' Tuintraining

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / heuvelachtig

## Week 19 (06-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55min

10 km Duurloop 1 / 50 min

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

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 8 km / vlak

## Week 20 (13-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 Totaal 50 min 15 – 10 – 15 – 10 min

10 km Duurloop 1/ 2 Totaal 45 min 10 – 5 - 10 – 5 -10 – 5 min

Wo. Halve Oppersveldweg

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / heuvelachtig (Pinkster BBQ)

10 km Duurloop 1 / 8 km / heuvelachtig (PinksterBBQ)

### Week 21 (20-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 60 min / 15 – 15 – 15 - 15

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 50 min / 15 – 10 - 15 - 10

Wo. Halve Populierenpark

10 km Idem

Za. Ootmarsumse Molenloop 5 en 10 km



### Week 22 (27-5)

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 idem

Za. Halve Vrije Fartlektraining 60 min (incl. 5 min in- en 5 min. uitlopen)  
10 km idem

### Week 23 (03-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Visvijvertraining

10 km idem

Za. Halve **Duurloop in 't Streu . Verzamelen parkeerplaats bij Bels!!** 15 km

10 km **Idem** 9 km



### Week 24 (10-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 / 60 min. / 15-15-15-15

10 km Duurloop 1 / 2 / 50 min. / 15-10-15-10

Wo. Halve Hezebergtraining

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak

### Week 25 (17-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

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

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

Za. Halve Climaxloop 10 km. (3 km DL 1, 3 km DL2, 2 km TD, 2 km 10 km tempo)

10 km Climaxloop 8 km. (3 km DL1, 3 km DL2, 1 km TD, 1 km 10 km tempo)

Zo. Dom Verdun Loop 5-10-21,1 km

### Week 26 (24-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Oost- en Westwal-tempotraining

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig

### Week 27 (01-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Engels' Tuintraining

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 8 km / vlak



### Week 28 (08-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Tempotraining 400-200-400 / P=200 / T=5 km / 30 min

10 km Tempotraining 300-100-300 / P=200 / T=5 km / 30 min

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / heuvelachtig

### Week 29 (15-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 75 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Heuveltraining Kuiperberg

10 km idem

**Zo. (21-7) Ontbijtloop Molen Oude Hengel**

**Start 9.00 uur 18 km**

**Start 9.30 uur 5 en 9 km**

## Week 30 (22-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Tempotraining 200-600-200 / P=200 / T=5 km / 30 min

10 km 100-500-100 / P=200 / T=5 km / 30 min

Za. Halve Duurloop 1 / 2 Totaal 75 min / 15-10-15-10-15-10 min (eigen route)

10 km Duurloop 1 / 2 Totaal 50 min / 15-10-15-10 min (eigen route)



## Wedstrijden/clubevenementen:

- Zaterdag 18 mei Pinksterbarbeque
- Zaterdag 25 mei De Ootmarsumse Molenloop
- Zondag 23 juni Dom Verdán loop
- Zondag 21 juli Ontbijtloop

**De TC wenst jullie veel hardlooplezier en succes!**