



Hardloopschema t/m 19 april 2026.

Week 03 (12-01)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min
10 km Duurloop 1 / 45 min
- Wo. Halve Tempotraining 100-200-300 / P=200 / T=10 km / 30 min
10 km idem
- Za. Duurloop 1 / 16 / 8 / 5 km / vlak

Week 04 (19-01)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min
10 km Duurloop 1 / 50 min
- Wo. Halve Tempotraining 300-200-300 / P=200 / T=10 km / 30 min
10 km idem
- Za. Duurloop 1 / 17 / 9 / 6 km / heuvelachtig

Week 05 (26-01)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min
10 km Duurloop 1 / 55 min
- Wo. Halve Achtjes lopen Moerbekkenkamp
10 km idem
- Za. Duurloop 1 / 18 / 10 / 7 km / heuvelachtig

Week 06 (02-02)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 50 min – 15 – 10 – 15 - 10
10 km Idem
- Wo. Halve Heuveltraining Stobbenkamp
10 km idem
- Za. Duurloop / 12 / 9 / 5 km / vlak **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**



Week 07 (09-02)

- 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 Pyramideloo 15 min oplopend/15 min aflopend 100-200-300 etc. P=200
10 km idem
- Za. Duurloop 1 / 14 / 10 / 6 km / vlak **Start training om 10.00 uur i.v.m. Carnaval!!**

Week 08 (16-02)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min
10 km Duurloop 1 / 55 min
- Wo. Halve Tempotraining 300 – 400 -500 m / P=200 / T=5 km / 30 min
10 km idem .



Za. Winterdiploop Start/Finish bij Haamberg 15.00 uur. Duurloop 1 / 15 km / 6 km

Week 09 (23-02)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Fietspad/trapjes/tunneltje/achtje Moerbekkenkamp

10 km idem

Za. Duurloop 1 / 17 / 10 / 5 km / vlak

Week 10 (02-03)

Ma. Halve Duurloop 2 / 45 min

10 km Duurloop 2 / 35 min

Wo. Halve Rondje Ootmarsum, na 6 min. duurloop 1 steeds 2 min. 10 km tempo

10 km idem

Let op! Starttijd op zaterdag weer om 16.00 uur!!

Za. Vrije Fartlektraining 70 min. / 50 min. / 30 min./ incl. 5 min. in- en 5 min. uitlopen

Week 11 (09-03)

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 500-600-700 / P=200 / T=10 km / 30 min

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

Za. Duurloop 1 / 19 / 11 / 6 km / vlak



Week 12 (16-03)

- Ma. Halve Duurloop 2 / 50 min
10 km Duurloop 2 / 40 min
- Wo. Halve Tempotraining 300-300-800 / P=200 / T=10 km / 30 min.
10 km Tempotraining 200-200-600 / P=200 / T=10 km / 30 min.
- Za. Duurloop / 13 / 10 / 5 km / heuvelachtig Wisseltempo B (uitleg: onderaan schema)

Week 13 (23-03)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min
10 km Duurloop 1 / 55 min
- Wo. Halve Fietspad Kuiperberg heuveltraining
10 km idem
- Za. Duurloop 1 / 20 km / 10 / 6 km / heuvelachtig

Week 14 (30-03)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min
10 km Duurloop 1 / 60 min
- Wo. Halve Tempotraining 600-800-1000 / P=300 / T=10 km / 30 min
10 km Tempotraining 300-400-600 / P=200 / T=10 km / 30 min
- Za. Duurloop 1 / 15 / 10 / 5 km / vlak Start training om 10.00 uur i.v.m. Paaszaterdag!

Week 15 (06-04)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min
10 km Duurloop 1 / 40 min
- Wo. Halve Tempotraining 300 – 400 – 300 / P=200 / T=10 km / Duur 30 min
10 km Tempotraining 200 – 300 – 200 / P=200 / T=10 km / Duur 30 min
- Za. Tempoduurloop 3 / 10 / 8 / 5 km / vlak



Zondag 12 april 2026 Marathon Enschede (10 km, 21,1 km, 42,2 km)

Week 16 (13-04)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Tempotraining 200 – 300 – 200 / P=200 / T=5 km / 30 min.

10 km idem

Za. Duurloop 1 / 14 / 9 / 5 km / vlak

Zondag 19 april 2026 Marathon Leuven (10 km, 21,1 km 42,2 km)

Uitleg wisseltempo A en B:

DL Wisseltempo A: Series (7 min DL1 – 2 min DL2 – 1 min 10 km wedstrijdtempo)

DL Wisseltempo B: Series (8 min DL1 – 2 min 10 km wedstrijdtempo)

Einde schema

De TC wenst jullie veel plezier en succes!

Wedstrijden/Clubevenementen 2026.

Zondag 1 februari Midwintermarathon Apeldoorn

Zaterdag 21 februari Winterdiplooi Tilligte

Zondag 12 april Marathon Enschede

Zondag 19 april Marathon Leuven

Data Wooldereslopen: 11 jan., 1 febr., 22 febr., 15 maart. (5, 10 en 15 km)