

Hardloopschema 1 augustus tot en met 16 oktober 2022.

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 31 (01-08)

Ma. Halve -

10 km -

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

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km/ Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig



Week 32 (08-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Strikloop Kuiperberg

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / Vlak

Week 33 (15-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve **Kemveldloop**

10 km **Kemveldloop**

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / Vlak

Week 34 (22-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 55 min / 10-5-10-5-10-5-10

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 50 min / 10-5-15-5-10-5



Wo. Halve Engels' Tuin

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Week 35 (29-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min



Wo. Halve Kloostertuin
10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Heuvelachtig
10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Week 36 (05-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 65 min / 15-10-10-10-10-10
10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 60 min / 10-10-10-10-10-10

Wo. Halve Tempotraining 500 – 600 – 700 / P=200 / T=10km / Duur 30 min
10 km Tempotraining 300 – 400- 500 / P=200 / T=10km / Duur 30 min

Za. Halve Estafettetraining
10 km idem

Week 37 (12-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min
10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Moerbekkenkamp (fietspad/trapjes/tunneltje/achtje)
10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 20 km /vlak
10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Optie Mühlenlauf in Laar 5 – 10 km



Week 38 (19-09)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min
10 km Duurloop 1 / 60 min
- Wo. Halve Rondje Ootmarsum/ na 5 min. dribbelen steeds 1 min. 10 km tempo
10 km idem
- Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Vlak
10 km Duurloop 1 / 9 km / Vlak

Week 39 (26-09)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min
10 km Duurloop 1 / 65 min
- Wo. Halve Tempotraining 500 – 600 – 500 / P=200 / T=10km / Duur 30 min
10 km Tempotraining 300 – 400 – 300 / P=200 / T=10km / Duur 30 min
- Za. Halve Totaal 70 min / 25 min DL1 – 20 min DL2 – 15 min TD – 5 min wedstrijd – 5 min
uitlopen (eigen route bepalen) (Climaxloop)
- 10 km Totaal 60 min / 20 min DL1 – 15 min DL2 – 10 min TD – 5 min wedstrijd – 10 min
uitlopen (eigen route bepalen) (Climaxloop)
- Optie Brekeld Runners Trail in Rijssen 15-20-30 km)
- Zo. Halve van Oldenzaal 5 km – 10 km – halve marathon



Week 40 (03-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 65 min / 15-10-15-10-15

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 60 min / 15-10-15-10-10

Wo. Halve Heuveltraining Stobbenkamp

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1/ 15 km/ Vlak

10 km Duurloop 1/ 8 km/ Vlak

Week 41 (10-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Pyramideloop 15 min. oplopend / 15 min aflopend 100-200- 300 m. etc. P=200 m.

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 2 Totaal 14 km. 3 km/ 1 km/3 km/ 2 km/ 3 km / 2 km. / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 2 Totaal 9 km. 2 km / 1 km / 2 km / 1 km / 2 km / 1 km. Heuvelachtig

Za. Teutolauflauf 6-12-29 km.

Zo. Halve/hele Marathon Amsterdam

Zo. Loop Esch Door Tubbergen 5 km – 10 km. (eerste editie!)www.loopeschdoor.nl

- 17 augustus Kemveldloop
- 17 september Mühlenlauf Laar
- 1 oktober Brekeld Runners Trail in Rijssen 15-20-30 km
- 2 oktober Halve van Oldenzaal
- 15 oktober Teutolauflauf
- 16 oktober Halve/hele Marathon Amsterdam
- 16 oktober Loop Esch Door Tubbergen

De trainers wensen jullie weer veel loopplezier deze periode. Geniet ervan en succes met jullie persoonlijke doelen!

