

Hardloopschema 24 juli tot en met 21 oktober 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 30 (24-07)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Engels Tuin

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 12 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig

Week 31 (31-07)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

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

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

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / Vlak

Week 32 (07-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Strikloop Kuiperberg

10 km idem



Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / Vlak
 10 km Duurloop 1 / 10 km / Vlak

Week 33 (14-08)

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 200-300-400 / T=5 km / P=200 / 30 min
 10 km 200-200-300 / T=5 km / P=200 / 30 min
 Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Heuvelachtig
 10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Week 34 (21-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min
 10 km Duurloop 1 / 55 min
 Wo. Halve **Kemveldloop** 
 10 km **Kemveldloop**
 Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Heuvelachtig
 10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Week 35 (28-08)

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 Hezeberg
 10 km Idem
 Za. Halve Afstand 10 km: 4 km DL 1- 3 km DL 2- 2km TDL- 1 km in wedstrijdtempo **Climaxloop**
 10 km Afstand 8 km: 3 km DL 1- 2 km DL 2-2 km TDL- 1 km in wedstrijdtempo **Climaxloop**

Week 36 (04-09)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min
10 km Duurloop 1 / 55 min
- Wo. Halve 300-400-500 / T=10 km / P=200 / 30 min
10 km 200-300-400 / T=10 km / P=200 / 30 min
- Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / vlak
10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak



Week 37 (11-09)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min
10 km Duurloop 1 / 60 min
- Wo. Halve Visvijvers
10 km idem
- Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Heuvelachtig
10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig

Week 38 (18-09)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min
10 km Duurloop 1 / 65 min
- Wo. Halve Pyr. loop fietspad 15 min oplopend / 15 min aflopend 100-200-300 etc. P=200
10 km Idem
- Za. Halve Duurloop 1 / 19 km / Heuvelachtig
10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Optie: 7 Heuvelentail Nijmegen (14/21/28 km)



Week 39 (25-09)

- 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 40 (02-10)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min
10 km Duurloop 1 / 65 min
- Wo. Halve 400-500-600 / P=200 / T=10 km / 30 min
10 km 300-400-500 / P=200 / T=10 km / 30 min
- Za. Halve RUN WITHOUT WATCH 10 km loop
10 km RUN WITHOUT WATCH 5 km loop
- Zo. Halve van Oldenzaal 5/10/21 km

Week 41 (09-10)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min
10 km Duurloop 1 / 55 min
- Wo. Halve Rondje Ootmarsum / Na iedere 7 min steeds 2 min 10 km wedstrijdtempo
10 km idem
- Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / Heuvelachtig
10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig
- Zo. Loop Esch Door (Tubbergen) 5/10 km



Week 42 (16-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Fietspad/trapjes/tunneltje en 8-jes lopen

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 20 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Optie: Teutolauf 6/12/29 km

Wedstrijden zomer/najaar 2023:

- **23 augustus: Kemveldloop** 
- **23 september: 7 Heuvelentrail (14/21/28 km)**
- **8 oktober: Halve van Oldenzaal (5/10/21 km)**
- **15 oktober: Loop Esch Door Tubbergen (5/10 km)**
- **21 oktober: Teutolauf (6/12/29 km)**

De trainers wensen jullie weer veel loopplezier deze periode.

Geniet ervan en succes met jullie persoonlijke doelen! 😊