

Hardloopschema t/m 10 januari 2026.

Hieronder het nieuwe schema voor de komende herfst/winterperiode tot medio januari 2026. Na richting de maand oktober te hebben toegewerkt naar de lange afstanden tot aan de halve marathon en Teutolauf, staat de komende tijd in het teken van kortere afstanden in zowel de intervaltraining op woensdag als de duurlopen op de zaterdag. Het is goed om nu weer wat meer aan je basissnelheid te gaan werken.

Week 43 (20-10)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min
10 km Duurloop 1/ 45 min
- Wo. Halve Moerbekkenkamp "achtjes" lopen (30 min)
10 km idem
- Za. Duurloop 1 / 16 / 8/ 5 km / vlak

Week 44 (27-10)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min
10 km Duurloop 1 / 50 min
- Wo. Halve Tempotraining 200-300-200 / P=200 / T=5 km / 30 min
10 km Idem
- Za. Duurloop 1 / 15 / 7 / 4 km / Heuvelachtig **Let op!! Start training 15.00 uur.**

Week 45 (03-11)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min
10 km Duurloop 1 / 55 min
- Wo. Halve Fietspad Kuiperberg
10 km idem
- Za. **Verkennen routes Springendalloop 5 / 10 / 15 km**

Week 46 (10-11)

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

10 km Idem

Wo. Halve Tempotraining 300 – 400 – 300 / P=200 / T=5 km / 30 min

10 km idem

Za. Springendalloop (géén training)

Week 47 (17-11)

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 Pyramideloopt 100-200-300-400-500-600-500-400-300-200-100

10 km idem Voor beide geldt; P=200 / T= 5km.

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



Week 48 (24-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Training fietspad / trapjes/ tunneltje / achtjes

10 km Idem .

Za. Duurloop / 12 / 9 / 5 km / Heuvelachtig Wisseltempo A (uitleg onderaan schema)

Week 49 (01-12)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min
10 km Duurloop 1 / 60 min
- Wo. Halve Tempotraining 100 / 200 / 300 / P=100 / T=5 km / 30 min
10 km idem
- Za. Halve Climaxloop 14 km: 6 km DL1 / 4 km DL2 / 3 km TDL / 1 km in 10 km tempo / vlak
10 km Climaxloop 9 km: 3 km DL1 / 3 km DL2 / 2 km TDL / 1 km in 10 km tempo / vlak
5 km Duurloop 1 / 5 km

Week 50 (08-12)

- Ma. Halve Duurloop 2 / 45 min
10 km Duurloop 2 / 35 min
- Wo. Halve Tempotraining 100-200-500 / P=100 / T=5 km / 30 min
10 km idem
- Za. Weihnachtsfest OLC'93 (géén training)

Week 51 (15-12)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – 60 min / 20 – 10 – 20-10
10 km Duurloop 1 / 2 – 50 min / 20 – 5 – 20 - 5
- Wo. Halve Heuveltraining Stobbenkamp
10 km idem
- Za. Duurloop / 13 / 9 / 5 km / Heuvelachtig Wisseltempo B (uitleg onderaan schema)

Week 52 (22-12)

Ma. Halve Duurloop 2 / 50 min

10 km Duurloop 2 / 40 min

Wo. Kerstavond (géén training)

Za. Fartlektraining / 70 min. / 5 min. in- en 5 min. uitlopen



Week 01 (29-12)

Ma. Halve Duurloop 2 / 55 min

10 km Duurloop 2 / 45 min

Wo. Oudjaarsavond (géén training)

Za. KOSC loop 5 / 10 km Na afloop Receptie OLC'93 in kantine (géén training)

Week 02 (05-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 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. Duurloop 1 / 16 / 8 / 5 km / vlak

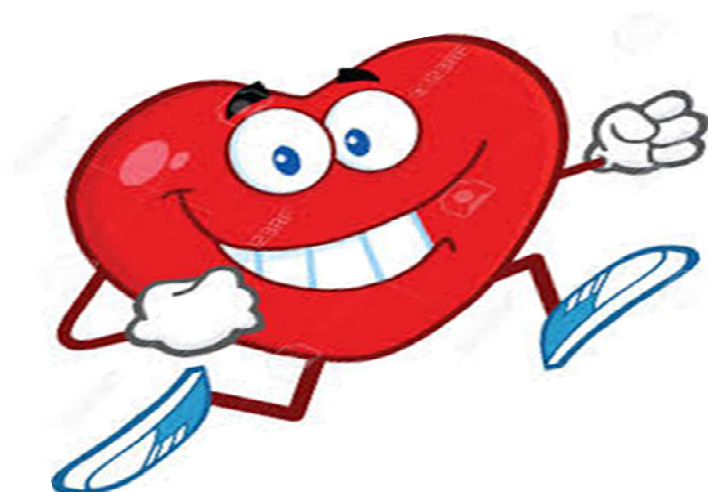
Uitleg wisseltempo A en B:

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:

Zaterdag 15 nov. Springendalloop 5-10-15 km

Zaterdag 13 dec. Weihnachtsfest

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

Zaterdag 3 jan. 2026 K®OSC loop 5-10 km + Receptie OLC'93

Zondag 11 jan. Woolderesloop 5-10-15 km