

Hardloopschema van ma. 6 februari t/m zo. 16 april 2023.

Woensdag 30 minuten warming up incl. loopscholing + dynamisch rekken / strekken

Zaterdag Inlopen + oefeningen onderweg + dynamisch rekken / strekken

Na afloop training Cooling down + statisch rekken / strekken (zelfdiscipline)

Week 6 (06-2)

Ma. Halve Herstelloop / 50 min.

10 km Herstelloop / 45 min.

Wo. Halve Tempotraining minuten 2-3-4-5-4-3-2 / P=1-2-2-3-2-2-1 T=10 km

10 km Idem

Za. Halve **Winterdiploop Start/Finish bij Haamberg Duurloop 1 / 13 km Start 14.00 uur!!**

10 km **Winterdiploop Haamberg Duurloop 1 / 8 km Start 14.00 uur!!**



Week 7 (13-2)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55min.

10 km Duurloop 1 / 50 min.

Wo. Halve Heuveltraining fietspad Kuiperberg

10 km idem

- Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / heuvelchtig **Let op! Carnavalszaterdag Aanvang 10.00 uur!!**
 10 km Duurloop 1 / 9 km / heuvelchtig **Aanvang training om 10.00 uur!!**

Week 8 (20-2)

- 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 **Rondje Ootmarsum, na 5 min. in DL 1 tempo, steeds 2 min. 10 km tempo**
 10 km **idem**
- Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / vlak
 10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 9 (27-2)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min.
 10 km Duurloop 1 / 45 min.
- Wo. Halve Tempotraining 300-400-500 / P=200 / T=10 km / Duur=30 min.
 10 km Tempotraining 200-300-400 / P=200 / T=10 km / Duur 30 min.
- Za. **Start training 16.00 uur!** Halve Duurloop 1 / 14 km / heuvelchtig
 10 km Duurloop 1 / 9 km / heuvelchtig



Week 10 (06-3)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min.

10 km Duurloop 1 / 50 min.

Wo. Halve Fietspad/Trapjes/Tunneltje/ 8^{ies} Moerbekkenkamp

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1/ 16 km / vlak

10 km Duurloop 1/ 10 km / vlak

Week 11 (13-3)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min.

10 km Duurloop 1 / 60 min.

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

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

Za. Halve Duurloop / 18 km / heuvelachtig

10 km Duurloop / 11 km / heuvelachtig



Week 12 (20-3)

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

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

Wo. Halve Tempotraining / 700-800-900 / P=200 / SP=300 / 30 min.

10 km Tempotraining / 400-500-400 / P=200 / SP=300 / 30 min.

Za. Halve Duurloop 1 / 20 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 13 (27-3)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min.

10 km Duurloop 1 / 55 min.

Wo. Halve Tempotraining 600-800-1000 / P=300 / SP=400 / T=10 km / Duur=30 min.

10 km Tempotraining 500-600-700 / P=300 / SP=400 / T=10 km / Duur=30 min.

Za. Halve Duurloop 1 / 18 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 11 km / vlak

Zo. Halve van Hengelo



Week 14 (03-4)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min.

10 km Duurloop 1 / 60 min.

Wo. Halve Heuveltraining Stobbenkamp
10 km idem

Za. Halve **Tempoduurloop 3 / 9 km** Aanvang training 10.00 uur i.v.m. Paaszaterdag
10 km **Tempoduurloop 3 / 7 km** Aanvang training 10.00 uur i.v.m. Paaszaterdag

Week 15 (10-4)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 / 60 min / 20 – 10 – 20 – 10
10 km Duurloop 1 / 2 / 50 min / 15 – 10- 15 – 10

Wo. Halve Tempotraining 200 – 300 – 200 / P=200 / T=5 km / 30 min.
10 km Tempotraining 100 – 200 – 100 / P=200 / T=5km / 30 min.

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / heuvelachtig
10 km Duurloop 1 / 9 km / heuvelachtig

Zondag 16 april 2023 Halve Marathon en 10 km van Enschede

De TC wenst jullie veel hardlooplezier en succes!

11 februari, Winterdiploop in Tilligte Start/Finish bij Haamberg

19 februari, Woolderesloop 5/10/15 km

12 maart, Woolderesloop 5/10/15 km

2 april, Halve van Hengelo 10/15 km

16 april, Halve van Enschede 10 km of halve Marathon