



Hardloopschema t/m Apeldoorn

2 februari 2025

Hieronder het nieuwe schema voor de komende periode tot begin februari 2025. Na richting de maand oktober te hebben toegewerkt naar de lange afstanden tot aan de halve marathon, staat de komende tijd in het teken van kortere afstanden in zowel de intervaltraining op woensdag als de duurlopen op zaterdag. Het is goed om nu weer wat meer aan je basissnelheid te gaan werken.

Week 46 (11-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1/ 45 min

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

10 km idem

Za. **Springendalloop 2024 (5 / 10 / 15 km)**

Week 47 (18-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

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

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak

Week 48 (25-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Heuveltraining Fietspad Kuiperberg

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / heuvelachtig

Zo. **Snertloop De Lutte 5,3 / 9,6 km**

Week 49 (02-12)

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

10 km Idem

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

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 12 km / Heuvelachtig **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**

Week 50 (09-12)

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 Fietspad/trapjes/tunneltje/achtje

10 km idem

Za. **Weihnachtsfest OLC'93 (géén training)**



Week 51 (16-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Pyramideloop 30 min / 100 – 200 – 300 – 400 – 500 – 600 – 500 – 400 – 300 – 200 – 100 / P=200 / T=5 km

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 11 km / heuvelachtig

Zo. **Winter Step One Loop Borne 5 / 10 km**

Week 52 (23-12)



Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. **1^e Kerstdag (géén training)**

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / Heuvelachtig **Wisseltempo B (uitleg onderaan schema)**

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig **Wisseltempo B (uitleg onderaan schema)**



Week 01 (30-12)

Ma. Halve Duurloop 2 / 45 min

10 km Duurloop 2 / 35 min

Wo. **Nieuwjaarsdag (géén training)**

Za. **KOSC loop 5 of 10 km Aansluitend receptie OLC'93**

Week 02 (06-01)

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

10 km Duurloop 1 / 2 – 50 min / 20 – 5 – 20 - 5

Wo. Halve Wallenloop

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Zo. **Woolderesloop 5 / 10 / 15 km**

Week 03 (13-01)

Ma. Halve Duurloop 2 / 50 min

10 km Duurloop 2 / 40 min

Wo. Halve PyramidelooP 1-2-3-4-4-3-2-1 min. P= 1-1-2-2-2-2-1 min.



10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Heuvelachtig **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**

Week 04 (20-01)

Ma. Halve Duurloop 2 / 55 min

10 km Duurloop 2 / 45 min

Wo. Halve Stobbenkamp Heuveltraining

10 km idem

Za. Halve **Climaxloop 14 km**: 6 km DL 1/ 4 km DL 2/ 3 km TDL / 1 km in 10 km tempo/vlak

10 km **Climaxloop: 9 km**: 3 km DL 1/ 3 km DL 2/ 2 km TDL/ 1 km in 10 km tempo/vlak

Week 05 (27-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

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

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

Za. Halve Duurloop 1 / 18 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Zo. **Midwinter Marathon Apeldoorn 8 Engelse mijlen**

Zo. **Woolderesloop 5 / 10 / 15 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)

De TC wenst jullie veel succes en alvast prettige feestdagen!

