

Hardloopschema van ma. 3 februari t/m zo. 13 april 2025.

Week 6 (03-2)

Ma. Halve Herstelloop / 50 min.

10 km Herstelloop / 45 min.

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

10 km Idem

Za. Halve Winterdiploop Start/Finish bij Haamberg Duurloop 1 / 13 km

10 km Winterdiploop Haamberg Duurloop 1 / 6 km



Week 7 (10-2)

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 / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / heuvelachtig

Week 8 (17-2)

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

Zo. Woolderesloop 5/10/15 km

Week 9 (24-2)

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 / heuvelachtig
10 km Duurloop 1 / 9 km / heuvelachtig

Week 10 (03-3)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min.
10 km Duurloop 1 / 50 min.

Wo. Halve Fietspad/Trapjes/Tunneltje/ 8^{jes} Moerbekkenkamp
10 km idem

Za. Halve Duurloop 1/ 16 km / vlak
10 km Duurloop 1/ 10 km / vlak

Week 11 (10-3)

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

Zo. Woolderesloop 5/10/15 km



Week 12 (17-3)

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 (24-3)

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 (31-3)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min.

10 km Duurloop 1 / 60 min.

Wo. Halve Heuveltraining Stobbenkamp

10 km idem

Za. Halve Lenteloop bij Dionysos

10 km Lenteloop bij Dionysos

Zo. (Halve) Marathon Hannover

Week 15 (07-4)

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 13 april 2025 Halve Marathon en 10 km van Enschede

De TC wenst jullie veel hardlooplezier en succes!

Onderstaand data van wedstrijden/evenementen;



8 februari, Winterdiploop in Tilligte Start/Finish bij Haamberg

23 februari, Woolderesloop 5/10/15 km

16 maart, Woolderesloop 5/10/15 km

30 maart, Halve van Hengelo 10/15 km

5 april, Lenteloop Dionysos

6 april, (Halve) Marathon Hannover

13 april, Halve van Enschede 10 km of halve Marathon