

Hardloopschema ma. 3 augustus tot en met za. 24 oktober 2026.

Week 32 (03-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Géén training i.v.m. Kemveldloop

Za. Duurloop 1 / 16 / 7 / 5 km / Vlak

Week 33 (10-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

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

10 km idem

Za. Duurloop 1 / 17 / 8 / 5 km / Heuvelachtig

Week 34 (17-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Populierenpark

Za. Duurloop 1 / 18 / 9 / 5 km / Vlak

Week 35 (24-08)

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 Tempotraining 200-300-400 / T=5 km / P=200 / 30 min

10 km 200-200-300 / T=5 km / P=200 / 30 min

Za. Duurloop 1 / 14 / 6 / 5 km / Vlak

Week 36 (31-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Hezebergtraining

Za. Duurloop 1 / 15 / 7 / 5 km / Heuvelachtig



Week 37 (07-09)

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 Tempotraining 400-500-400 / T=10 km / 30 min

10 km Tempotraining 300-400-300 / T=10 km / 30 min

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**

5 km Afstand 5 km: 1 km DL 1-3 km DL2-1 km TDL (90%) Climaxloop



Week 38 (14-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

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

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

Za. **Oktoberfestlauf Start: Vasserweg 28.** Duurloop 1 / 15 / 8 / 5 km
Heuvelachtig

Week 39 (21-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Heuveltraining Kuiperberg

Za. Duurloop 1 / 18 / 8 / 5 km / Heuvelachtig

Week 40 (28-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Pyramidelooop 100-200-300-400-500-400-300-200-100 / P=200 / T=10 km

Za. Duurloop 1 / 19 / 9 / 5 km / Vlak

Week 41 (05-10)

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

Za. Duurloop 1 / 20 / 8 / 5 km / Heuvelachtig

Week 42 (12-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Tempotraining 600-900-600 / P=200 / SP=300 / T=10 km / 30 min

10 km 400-600-400 / P=200 / SP=300 / T=10 km / 30 min

Za. ABO loop 2026 Start/Finish bij ABO, De Mors 101 15.00 uur!!
Afstanden 5-10-15 km (zie Website)

/

Week 43 (19-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 75 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Tempotraining 800-1000-700 / P=200 / SP=300 / T=10 km / 30 min

10 km 500-700-500 / P=200 / SP=300 / T=10 km / 30 min

Za. Duurloop 1 / 22 / 9 / 5 km / Vlak

5 augustus Kemveldloop

19 september Oktoberfestlauf

4 oktober Halve van Oldenzaal

17 oktober ABO loop

De trainers wensen jullie weer veel loopplezier deze periode. Geniet ervan en succes met jullie persoonlijke doelen!

