

## Hardloopschema van ma. 17 april t/m za. 15 juli 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 16 (17-4)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Engels'tuintraining

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 12 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / heuvelachtig

### Week 17 (24-4)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Oppersveldweg

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 8 km / vlak

### Week 18 (01-5)

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

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1/ 9 km / heuvelachtig

#### Week 19 (08-5)

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 Visvijvers

10 km Idem

Za. **Wandel/hardlooptocht Crowdfunding Aanvang 14.00 uur**



#### Week 20 (15-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Populierenpark

10 km idem

Za. **Ootmarsumse Molenloop 5 en 10 km.**

Week 21 (22-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Pyramidelooop (fietspad) / Duur=30 min./ 15 min. oplopend-15 min. aflopend/ 100-200-300 etc. P=200 m

10 km idem

Za. Halve Vrije Fartlektraining 60 min, incl. 5 min. in- en 5 min. uitlopen **Aans. Pinksterbarbeque**

10 km idem **Aans. Pinksterbarbeque**



Week 22 (29-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min.

10 km Duurloop 1 / 50 min.

Wo. Halve Strikloop Kuiperberg - zwembad

10 km idem

Za. **Lustrum Estafetteloop, 30 km fietsen/lopen (Happen en stappen)**

Week 23 (05-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Engels'tuintraining

10 km idem

Za. Halve **Climaxloop 10 km. (3 km DL 1, 3 km DL2, 2 km TD, 2 km 10 km tempo)**

10 km **Climaxloop 8 km. (3 km DL1, 3 km DL2, 1 km TD, 1 km 10 km tempo)**

Week 24 (12-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Zonnenbergweg 300-400-300 / P=200 / T=5 km / 30 min.

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

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / heuvelachtig

Week 25 (19-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Hezebergtraining

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 8 km / vlak

Zo. **Dom Verdán Loop 5-10-21,1 km**

#### Week 26 (26-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Visvijvers

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak

#### Week 27 (03-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 75 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Zonnenbergweg 300-400-400 / P+200 / T=5 km / Duur=30 min

10 km Zonnenbergweg 100-200-300 / P=200 / T=5 km / Duur= 30 min

Za. Halve Duurloop 1 / 2 Totaal 80 min / 15-15-15-10-15-10 min (eigen route)

10 km Duurloop 1 / 2 Totaal 60 min / 15-10-15-10-10 min (eigen route)

#### Week 28 (10-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Populierenpark

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / heuvelachtig



**Wedstrijden/clubevenementen:**

- Zaterdag 13 mei Wandel/hardlooptocht Crowdfunding
- Zaterdag 20 mei Ootmarsumse Molenloop
- Zaterdag 27 mei Pinksterbarbeque
- Zaterdag 3 juni Lustrum-estafetteloop 30 km lopen/fietsen
- Zondag 25 juni Dom Verdán loop

**De TC wenst jullie veel hardloopplezier en succes!**