**Hardloopschema van
ma. 21 april t/m za. 19 juli 2025.**

## Week 17 (21-4)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

 10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Engels’ tuintraining

 10 km Idem

Za. Duurloop 1 / 12 km / 9 km / 5 km heuvelachtig (Koningsdag)

## Week 18 (28-4)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55min

 10 km Duurloop 1 / 50 min

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

 10 km Idem

Za. Duurloop 1 / 14 km / 8 km / 6 km vlak



## Week 19 (05-5)

Zondag 4 en maandag 5 mei OLC-Bevrijdingsloop Wageningen

Wo. Halve Visvijvertraining

 10 km idem

Za. Duurloop 1 / 15 km / 9 km / 5 km heuvelachtig

## Week 20 (12-5)

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. Pyramideloop / Duur = 30 min. / 15 min. oplopend- 15 min. aflopend /

 100-200-300 etc. P=200 m (Zonnenbergweg)

Za. Duurloop 1 / 12 km / 7 km / 5 km heuvelachtig

## Week 21 (19-5)

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 22 (26-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

 10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Heuveltraining Kuiperberg

 10 km idem

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

 10 km idem

## Week 23 (02-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min.

 10 km Duurloop 1 / 50 min.

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

 10 km idem .

Za. Duurloop 1 / 13 km / 8 km / 6 km vlak Aansluitend Pinksterbarbeque

## Week 24 (09-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

 10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Oost-Westwal Tempotraining

 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 6 km. (2 km DL1, 2 km DL2, 1 km TD, 1 km 10 km tempo)

## Week 25 (16-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

 10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Engels’ tuintraining

 10 km idem

Za. Duurloop 1 / 14 km / 9 km / 5 km heuvelachtig

Zo. Dom Verdan Loop 5 / 10 / 21,1 km

## Week 26 (23-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

 10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Hezebergtraining

 10 km idem

Za. Duurloop 1 / 12 km / 7 km / 5 km vlak

## Week 27 (30-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

 10 km Duurloop 1 / 60 min

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

 10 km idem

 Za. Duurloop 1 / 15 km / 9 km / 6 km vlak

## Week 28 (07-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 75 min

 10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Visvijvertraining

 10 km idem

Za. Trail Esch Door – Dal van de Mosbeek 15/25 km

Zo. OLC - Ontbijtloop Molen Oude Hengel

 Start 9.00 uur 18 km

 Start 9.30 uur 5 en 9 km

## Week 29 (14-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

 10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Strikloop

 10 km idem

Za. Duurloop 1 / 14 km / 8 km / 5 km heuvelachtig

Wedstrijden/clubevenementen:

* Zondag/Maandag 4 en 5 mei Bevrijdingsloop Wageningen
* Zaterdag 24 mei Ootmarsumse Molenloop
* Zaterdag 7 juni Pinksterbarbeque
* Zondag 22 juni Dom Verdan loop
* Zaterdag 12 juli Trail Esch Door – Dal van de Mosbeek 15/25 km
* Zondag 13 juli OLC- Ontbijtloop

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