

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. Pyramideloopt / 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 hardloopplesier en succes!