

**Hardloopsche
ma van ma.
27 april t/m
za. 1 aug.
2026.**

Hieronder het nieuwe schema voor de komende periode. Na een aantal maanden te hebben toegewerkt naar de lange afstanden, staat de komende periode in het teken van kortere afstanden in zowel intervaltraining als de duurlopen. We gaan nu weer werken aan de basissnelheid.

Week 18 (27-4)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min
10 km Duurloop 1 / 45 min
- Wo. Halve Tempotraining 100-200-300 / P=100 / T=5 km / 30 min.
10 km Idem
- Za. Duurloop 1 / 15 / 7 / 4 km / Heuvelachtig

Week 19 (04-5)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 55min
10 km Duurloop 1 / 50 min
- Wo. Halve Engels Tuintraining
10 km Idem
- Za. Duurloop 1 / 14 / 8 / 5 km / Vlak

Week 20 (11-5)

- 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 Tempotraining 200-300-400 / P=200 / T=10 km / 30 min
10 km idem
- Za. **Ootmarsumse Molenloop** 5 en 10 km hardlopen en 7 km wandelen

Week 21 (18-5)

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 Populierenpark
 10 km Idem

Za. Duurloop 1 / 15 / 10 / 5 km / Heuvelachtig **Aansluitend Pinksterbbq.**



Week 22 (25-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min
 10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Strikloop
 10 km idem

Za. Vrije Fartlektraining 60 min (incl. 5 min in- en 5 min. uitlopen)

Week 23 (01-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min
 10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Pyramidelooop / 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min / P=2 min
 10 km idem

Za. Duurloop in 't Streu . Verzamelen parkeerplaats bij Bels!! 15 / 9 / 6 km



Week 24 (08-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 / 60 min. / 15-15-15-15

10 km Duurloop 1 / 2 / 50 min. / 15-10-15-10

Wo. Halve Hezebergtraining

10 km idem

Za. Duurloop 1 / 13 / 9 / 5 km / Vlak

Week 25 (15-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Oost- Westwaltraining

10 km idem

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

Climaxloop 7 km. (3 km DL1, 2 km DL2, 1 km TD, 1 km 10 km tempo)

Week 26 (22-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Visvijver

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 / 8 / 5 km / Heuvelachtig

Week 27 (29/6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Engels Tuintraining

10 km idem

Zo. Ontbijtloop: Start 9.00 uur 18 km

Start 9.30 uur 5 en 9 km



Week 28 (06-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70

10 km Duurloop 1 / 60 min

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

Za. Duurloop 1 / 13 / 8 / 5 km / Heuvelachtig

Week 29 (13-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 75 min
10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Grasbaantraining Binnenes

Za. Duurloop 1 / 2 Totaal 75 min / 15-10-15-10-15-10 min (eigen route)
Duurloop 1 / 2 Totaal 50 min / 15-10-15-10 min (eigen route)

Week 30 (20-7)

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

Wo. Halve Strikloop
10 km idem

Za. Duurloop 1 / 14 km / 7 / 5 km / Heuvelachtig

Week 31 (27-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min
10 km Duurloop 1 / 50 min.

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

Za. Duurloop 1 / 15 / 8 / 5 km / Heuvelachtig



Wedstrijden/clubevenementen:

- Zaterdag 9 mei Kastelenloop Diepenheim 5-7-9-21,1 km
- Zaterdag 16 mei Ootmarsumse Molenloop 5-10 km en 7 km wandelen
- Zondag 14 juni De Weerseloop 5-10 km
- Zondag 21 juni Dom Verdan loop 5-10-21,1 km
- Zondag 5 juli Ontbijtloop

**De TC wenst
jullie veel
hardlooplezie
r en succes!**