Hardloopschema 16 augustus tot en met 6 november 2021.

Woensdagen 30 minuten warming up incl. loopscholing + dynamisch rekken / strekken

Zaterdagen Inlopen + oefeningen onderweg + dynamisch rekken / strekken

Na afloop training Cooling down + statisch rekken / strekken

Week 33 (16-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min.

10 km Duurloop 1 / 45 min.

Wo. Halve Visvijver

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km/ Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig



Week 34 (23-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Strikloop Kuiperberg

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Week 35 (30-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Kloostertuin

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / Vlak

Week 36 (06-09)

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 Populierenpark

10 km Idem

Za. Ootmarsumse Molenloop 5 en 10 km (Halve Duurloop 1 / 13 km / Vlak)

 (10 km Duurloop 1 / 9 km / Vlak)

Week 37 (13-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Fietspad Kuiperberg

10 km Idem

Za Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 11 km / vlak

Week 38 (20-09)

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 500 – 600 – 700 / P=200 / T=10km / Duur 35 min

10 km Tempotraining 300 – 400- 500 / P=200 / T=10km / Duur 35 min

Za. Marathon Ootmarsum ( 5-km-kwart-halve-hele)

Zo. Marathon Berlijn

Week 39 (27-09)

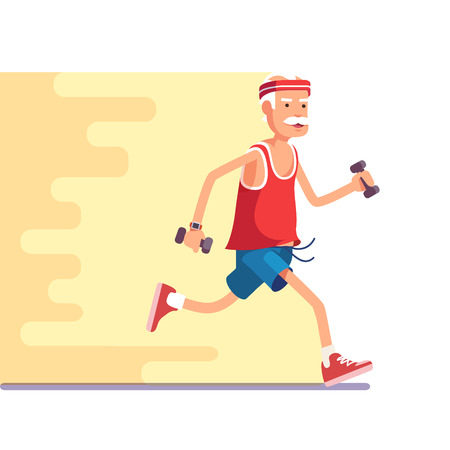
Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Moerbekkenkamp (fietspad/trapjes,tunneltje/achtje)

10 km Idem

Za. Heidetraining, Let op: Verzamelen parkeerplaats Brandtoren!!



Week 40 (04-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Rondje Ootmarsum/ na 5 min. dribbelen steeds 1 min. 10 km tempo

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 18 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / Heuvelachtig

Week 41 (11-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Tempotraining 500 – 600 – 500 / P=200 / T=10km / Duur 35 min

10 km Tempotraining 400 – 500 – 400 / P=200 / T=10km / Duur 35 min

Za. Halve Totaal 70 min / 25 min DL1 – 20 min DL2 – 15 min TD – 5 min wedstrijd – 5 min

Uitlopen (eigen route bepalen)

10 km Totaal 60 min / 20 min DL1 – 15 min DL2 – 10 min TD – 5 min wedstrijd – 10 min

Uitlopen (eigen route bepalen)

Week 42 (18-10)

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

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1/ 16 km/ Heuvelachtig

10 km Duurloop 1/ 10 km/ Heuvelachtig

Week 43 (25-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Tempotraining/ 600-700-600/ P=200/ T=10 km/ Duur 35 min.

10 km Tempotraining/ 300-400-300/ P=200/T=10 km/ Duur 35 min.

Za. Halve Training in Weerselo (Miranda) Afstanden en routes ; zie site)

10 km Idem

Week 44 (01-11)

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 40 min.

Min. / 1-2-3-4-5-4-3-2-1

Pauze / 1-1-2-2-3-2-2-1

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / Vlak Start om 15.00 uur!!

10 km Duurloop 1 / 12 km / Vlak

* 11 september Ootmarsumse Molenloop

Start 10 km om 14.00 uur

Start 5 km om 15.30 uur

* 25 september Marathon Ootmarsum
* 26 september Marathon Berlijn
* 2 oktober Heidetraining (verzamelen bij Brandtoren)
* 30 oktober Training in Weerselo (Miranda)
* 6 november Start training 15.00 uur (Wintertijd)

De TC wenst de lopers veel plezier en succes!